

なぜ職務経歴書が必要なのでしょう？

これまでのあなたの仕事、経験を見つめ直して新しい自分を発見できます。

職務経歴書を書くことで「あなたの経験してきた仕事の整理」ができます。

職務経歴書を作成することは、あなたが今まで携わってきた仕事によってつちかかってきた知識や経験を見直す絶好の機会となります。
あなたが今まで仕事で経験してきたことで無駄なものはありません。
あなたの経験してきたことをひとつひとつ書き出して整理することで、あなたの可能性がみえてくるのです。

自分自身のやってきたことを振り返ることで「あなたの宝物」が発見できます。

職務経歴書を書くために、あなた自身が仕事で身につけてきたことなどを振り返ることで、隠れていたあなたの宝物が見つかるのです。そしてその発見が今まで「これしかできない」と思っていたことから、「あの仕事もできる、こんな仕事も目指せそう」といった気づきへとつながります。

あなたの仕事・経験や宝物を輝かせてアピールするのが職務経歴書です。

あなたが今まで仕事でつちかかってきたことや経験、そして、あなた自身が気づいた仕事や職種に対する可能性を具体的に書くことで、あなた自身を採用者にアピールするのが職務経歴書です。

職務経歴書は、あなたの面接をサポートする心強い味方になります。

職務経歴書を一生懸命に書いている、そんなあなたのひたむきさも読み取ります！

手書きであれパソコンであれ、自分のことをよくわかって「ていねいに相手に伝えようという気持ち」で書いている職務経歴書は、そのひたむきさが採用者にキッチリと伝わっていくものです。
あなたの「ひたむきさ」が反映された職務経歴書が採用へと結びつくのです。

採用者に「面接してみよう」「あなたに会いたい」と思ってもらおう！

採用者は、あなたが仕事で経験して得たことを、新しい職場・職種で活かすことができるかどうかを判断します。最近では「職務の具体的な内容・つちかかってきた能力」などに焦点があてられ、採用者は職務経歴から応募者の資質や会社での適性を判断する傾向が強くなっています。
過去の職歴が少なくても「職種」や「業務内容」、「仕事の本質」がわかっている、そんなことの伝わってくる職務経歴書も、きっと採用へと結びつくでしょう。

また、あなたが面接で言いたいことを全て言い切れなかったとしても、職務経歴書に書かれたことが結果としてあなたをフォローすることにもなるのです。

職務経歴書は、あなたの仕事の幅を広げたり新たな仕事に転職する手助けをします。
また、あなたの仕事への姿勢や仕事振りなど自己アピールが面接のサポートに結びつき、あなたに適した仕事を得るためのチャンスを作り出します。
職務経歴書にはそんな役割もあるのです。

あなた自身の仕事や経験などを振り返りながら職務経歴書を作成しましょう。
けっして、むずかしくありません。
この冊子のガイドに沿って書き込んでいってください。



目次

	ページ
なぜ職務経歴書が必要なのでしょう？	1
あなたの「仕事」を振り返ってみましょう 【複数の会社での仕事経験のある人】	3
あなたの「仕事」を振り返ってみましょう 【ひとつの会社でさまざまな経験のある人】	5
プラスアルファを見つけるために あなたの持っている「宝物」を探してみましょう	7
(記載例) これまで整理してきたことをもとに まとめてみましょう	9
職務経歴書を書くときのポイント	10
(記載例) ひとつの会社に勤務、初めて転職する人 【最近のものから書く書き方】	11
【経験した仕事の内容でまとめる書き方】	12
職務経歴のまとめ方	12
(記載例) アルバイトやパートの経験が多い人	13
(記載例) 派遣社員等による期間雇用が多い人	14
(記載例) 前の会社を退職後しばらく無職だった人	15
(記載例) ひとつの会社に長く勤めてきた人	16
添え状・お礼状を書くときのポイント	17
履歴書の書き方／応募書類 最終チェック	18
コラム	
人生の経験はすべて職業経験として活かします	2
立教大学 大学院 ビジネスデザイン研究科特任教授 渡辺三枝子	
人事担当者はこんな職務経歴書を持っています	10
筑波大学 大学院 人間総合科学研究科 准教授 岡田 昌毅	
人事担当者の目	
求める即戦力と合致しているかを確認します	12
あなたのやってきたことを素直に書いてください	13

第1ステップ

あなたの「仕事」を振り返ってみましょう。

あなたの仕事経験を書き出します。
自分には書くことがないと思っている人も仕事や経験したことを書き出すことで忘れていたり見落としていることがたくさん出てきます。
それらを整理します。



第2ステップ

あなたの持っている「宝物」を探してみましょう。

あなたが身につけてきた知識や技術などを具体的な出来事でも振り返ることであなたの新たな可能性を見つけ出します。

第3ステップ

あなたの新たな気づきもふまえて「職務経歴書」を書いてみましょう。

あなたが書き出したことをベースに、求人先が何を求めているのかをしっかりと確認しながら、職務経歴書を作成します。

ADVICE

人生の経験はすべて職業経験として活かします



立教大学 大学院
ビジネスデザイン研究科
特任教授
渡辺三枝子

再就職先を探すときは必ず「今まで自分が経験した仕事」を振り返ります。その理由は、これまでの経験を活かすことが自信を持って働くことにつながるからです。しかし現実には自分のこれまで経験した仕事を活かせる求人が見つからないという経験をしたかもしれません。ですが、お仕事を探すで活かせる職業経験とは今まで経験した仕事の中身のことだけではないのです。あなたが日々仕事と取り組みながら、努力したこと、学んだことなども含むのです。例えば営業担当だったとき、商品を説明

する資料の作成やその説明が説得力があると顧客からほめられたこと、自分の企画を相手に説明するプレゼンテーションの面白さに気付いたことなども、大切な経験で、再就職に活かせるのです。また、お若い方で職業経験が少ない方も、学校生活やアルバイトなどの中で、人間関係の調整役をしたりしたことあるかもしれません。こういった人生の経験すべてを、次の職業経験につなげていくことが大切です。自分の経験をしっかりと振り返り次の仕事へ活かしていきましょう。