

☆ 職歴を客観的に評価してもらうことが自信につながる

私は過去にいくつも転職を重ね、アルバイトと正社員を繰り返していたので、就職活動に対して恐怖というか、自信がまったく持てませんでした。しかし、ハローワークのスタッフの方に過去の職歴、仕事の経験を全て話し、それを客観的に評価してもらう機会がありました。その結果、自分でも気づかなかった部分が見え始め、自分をより深く理解できるようになりました。それが自信につながり、面接で何を聞かれても怖いと思うことがなくなりました。

みなさんも一度、自分の過去を客観的に評価してもらったらどうでしょうか。また就職活動中は、書類選考で落ちたり面接で落ちたりすることがひんぱんにあると思いますが、ごく普通のことですので気にしないことです。あきらめずに動き続けていれば、きっと自分に合った企業と出会えると思いますので、がんばってください。

(28歳 男性)

☆ 弱点を補強しながら、あきらめずに動き続ける

就職活動をしていると、いろいろと厳しいことを言われたり、面接を受けているうちに疑問や不安が出てくる場合があります。そんな時は、まずどんなことでもハローワークのスタッフの方に相談しました。するとスッキリして、次の一歩を踏み出せたように思います。

それから、活動している最中に1~2週間、あるいは1ヶ月に1回でもいいから、これまでの就職活動をふりかえってみるといいと思います。ただ動くのではなく、弱点等を補強していくことが大切だからです。

私も一時期は、履歴書を書く気力もありませんでした。でも、動いたからこそ見えてくるものがあります。私の就職は、ある会社の「落ちた面接」がきっかけでした。その面接では厳しくも的確な指摘を受けたのですが、後日面接官（社長さん）からお電話をいただき、今の会社を紹介していただきました。そして面接を受けて受かり、今日に至っています。

思いもよらない展開で就職しましたが、なにがどこでつながるかわかりません。働きはじめた今では、就職活動を続けてよかったとつくづく思っています。あきらめずに動くことが大切だと思います。

(26歳 女性)

☆ 「自分の人生に真剣になる」ことで道は開ける

私は老人ホームで介護職員として3年間働き、そこから出版界に転職しました。全く違う分野で、パソコンのスキルも編集経験もなし。間口が狭い業界なのにコネもなく、本当にゼロからのスタートでした。

そんな私がまずしたこと、そして1番役に立ったことは「周りの人をできるだけ利用すること」でした。「出版界に入りたい」ということを会う人会う人に言って回りました。職務経歴書は家族や友人に読んでもらうだけでなく、インターネットの添削サービスも利用しました。ハローワークにも毎週のように足を運びました。そうしたことを通じて業界の人を紹介してもらえ、客観的な意見、アドバイスをもらうことができました。どんな場面でも「**その道のエキスパートに近づくこと**」、それが夢を叶える道の第一歩だと思います。

もう一つ大事なことは「自己理解をすること」です。「**自分がどういう人生を送りたくて、どういう人間になりたいか**」。仕事内容だけでなく、それに伴うライフスタイルが自分に合ったものなのか、望んでいるものなのか、そういったことも考えました。

私も初めは何も考えておらず、「憧れの出版業界」というイメージだけで職を選びました。でもピンときたものには必ず、自分にとって大事な何かがあるはず。「真剣になっている人」には協力、応援してくれる人がいるし、結果も後からついてくると思います。

悩んだり、迷ったり、全て放棄したくなったこともありました。でもそんな時は休んで、またそこから始めればいいのです。「**自分の人生に真剣になること**」、そうすれば必ず道が開けると思います。

(25歳 女性)

* 「ハローワーク渋谷」利用者の方々のメッセージから。

チェックシート① 自分にとっての仕事・目指す働き方は・・・

自分にとって仕事とは？

あてはまる□にチェック

<input type="checkbox"/> 仕事を通じて自己実現したい なぜそう思うのか？ 具体的な目標は？
<input type="checkbox"/> 仕事と個人生活のバランスを大切にしたい なぜそう思うのか？ 最も優先する条件は何か？
<input type="checkbox"/> 仕事は生活を維持していくための手段 なぜそう思うのか？ どの程度の労働条件を求めるのか？
<input type="checkbox"/> 働くことで社会貢献したい なぜそう思うのか？ どんな分野で貢献したいのか？
<input type="checkbox"/> その他

自分が目指す働き方は？

<input type="checkbox"/> 正社員として働く なぜそう思うのか？ どのような点がメリットか？
<input type="checkbox"/> アルバイトやパートタイマーとして働く なぜそう思うのか？ メリット・デメリットは？
<input type="checkbox"/> 独立自営したい なぜそう思うのか？ 具体的な計画は？
<input type="checkbox"/> その他

チェックシート② ワークスタイルの「こだわり度」をチェック

分野	こだわり項目（例）	小←こだわり度→大
仕事内容	好きなこと、興味のある分野で仕事をしたい	1 2 3 4 5
	できるだけ身体的に負担の少ない仕事が良い	1 2 3 4 5
	変化の多い仕事が良い	1 2 3 4 5
	自分の判断や裁量に任せられる仕事をしたい	1 2 3 4 5
	その他（ ）	1 2 3 4 5
労働条件	労働条件の中では賃金水準を最も重視する	1 2 3 4 5
	残業が多くても賃金が高いほうがよい	1 2 3 4 5
	賃金が高くなくても毎月安定しているほうがよい	1 2 3 4 5
	社会保険・労働保険には必ず加入したい	1 2 3 4 5
	その他（ ）	1 2 3 4 5
環境	職場の設備や周囲の環境がよいところで働きたい	1 2 3 4 5
	通勤の便など、立地条件を重視する	1 2 3 4 5
	人間関係がよければ他のことはかなり我慢できる	1 2 3 4 5
	自分がよく名前を知っている会社で働きたい	1 2 3 4 5
	その他（ ）	1 2 3 4 5
生活との両立	転勤や異動があまり多くない職場が良い	1 2 3 4 5
	季節や時期による仕事量の変動が小さいほうがよい	1 2 3 4 5
	休暇が取りやすい職場が良い	1 2 3 4 5
	自分の都合に合わせて労働時間を選べる職場が良い	1 2 3 4 5
	その他（ ）	1 2 3 4 5
将来設計	できるだけ長く勤められる職場が良い	1 2 3 4 5
	自分の職業能力を高めることができる職場が良い	1 2 3 4 5
	現在多少大変でも、昇進の可能性のある仕事が良い	1 2 3 4 5
	将来自営・開業できる仕事が良い	1 2 3 4 5
	その他（ ）	1 2 3 4 5
この他にこだわりたいと思うことは？		
こだわりたいことに優先順位をつけてみると・・・ ① ② ③		

ここで「こだわり度」の高かった項目は、求人情報を見るときに要チェックです。

自分のこだわりがどれくらい満足できる職場か確認して、意思決定の手がかりにしましょう。

（記入例 13ページ）

チェックシート③ 自分のキャリアを総点検

学生の時は・・・

職業科、専門課程などの学習	時期（ 歳）	専門分野の知識・技術・資格など
在学中の主な学習活動や体験	時期（ 歳）	主な内容、印象に残っていること
(例) 職場見学 職場実習 インターンシップ ボランティア活動 職業（就職）ガイダンス キャリア・カウンセリング 職業適性検査 職業興味検査 その他 自分なりにがんばったと思う 経験		

職歴・アルバイト歴・・・

時期（期間）	職種	雇用形態	具体的な仕事内容	習得した知識・技術・ 経験・資格
年 月 ～ 年 月 （ ヶ月）				

（記入例 11ページ）

チェックシート④ 自分のキャリア・マップを作ってみる

就職に役立つような自分の職業経験・資格などを分野別に書き出してみよう・・・

生産関連の職業分野 (例) 食品製造のアルバイト (〇ヶ月)	建設の職業分野 (例) 測量士資格	オフィスの職業分野 (例) ワープロ検定〇級	販売の職業分野 (例) 書店店員 (〇年)
専門・対事業所サービスの職業分野 (例) ビル警備員のアルバイト (〇ヶ月)	個人・家庭向けサービスの職業分野 (例) 喫茶店店員のアルバイト (〇年)	福祉・社会サービスの職業分野 (例) ホームヘルパー〇級	医療・保健の職業分野 (例) 栄養士資格
教育の職業分野 (例) 中学校教員免許	運輸・通信の職業分野 (例) 自動車運転免許	マスコミ・デザインなどの職業分野 (例) グラフィックデザイン課程修了	自然を対象とする職業分野 (例) 環境ボランティア (通算 〇年)

- ・いくつか書き込むことができた分野がありましたか？
- ・書き込みの多いところは、職業選択の手がかり・就職活動の足場にできるフィールドです。どんな関連職業があるか、他にも取得できそうな資格があるかなど、まずはそこから調べてみては？

(記入例 14ページ)

チェックシート⑤ 就職活動の経験を分析

経験あり

事前準備で・・・

- ・情報収集の不足
〔具体的に〕
- ・心の準備が不足
〔具体的に〕
- ・条件が不一致
〔具体的に〕

アプローチのとき・・・

- ・相手への配慮が不足
〔具体的に〕
- ・第一印象がよくなかった
〔具体的に〕
- ・遅刻、忘れ物
〔具体的に〕

面接本番で・・・

- ・無理な受け答えをした
〔具体的に〕
- ・前後の時間に気が緩んだ
〔具体的に〕
- ・あわててしまった
〔具体的に〕

フォローアップのとき・・・

- ・簡単にあきらめすぎた
〔具体的に〕
- ・迷ったまま行動できなかった
〔具体的に〕
- ・一人で悩んでしまった
〔具体的に〕

就職した企業で・・・

- ・仕事のイメージと実際にギャップがあった
〔具体的に〕
- ・労働条件をよく理解していなかった
〔具体的に〕
- ・人間関係が難しかった
〔具体的に〕

(記入例 19ページ)

チェックシート⑥ キャリアデザインをしてみよう

10年後の自分の目標とするイメージは・・・

自分の理想のワークスタイルは・・・

今一番やってみたいと思っている仕事は・・・

今の自分に付け加えたい力は・・・

そのために今やっていることは・・・

次に必要なことは・・・

とりあえず実行しようと思うプラン・・・

(記入例 10ページ)

チェックシート⑦ 希望する職業について分析してみよう

希望する職業名	
ものを作ったり組み立てたりする仕事ですか	YES →何を？
ものを考えたり調べたりする仕事ですか	YES →どんなことを？
人と接したりサービスしたりする仕事ですか	YES →どんなふうに？
計算したり書類を作ったりする仕事ですか	YES →例えば？
会社や組織で人をまとめる仕事ですか	YES →具体的には？
美術や音楽、文芸など芸術的活動にかかわる仕事ですか	YES →どんな分野？
仕事に道具や機械などを用いますか	YES →どんなものを？
賃金水準や賃金形態に特徴がありますか	賃金水準 賃金形態 <input type="checkbox"/> 月給 <input type="checkbox"/> 日給 <input type="checkbox"/> 時給 <input type="checkbox"/> 歩合給 <input type="checkbox"/> 年俸 <input type="checkbox"/> その他
労働時間や休日に特徴がありますか	<input type="checkbox"/> 交替制 <input type="checkbox"/> 夜間 <input type="checkbox"/> 季節的繁閑 <input type="checkbox"/> 時間帯別繁閑 <input type="checkbox"/> 土日勤務 <input type="checkbox"/> その他
どのような職場環境が多いですか	<input type="checkbox"/> 工場 <input type="checkbox"/> オフィス <input type="checkbox"/> 店舗 <input type="checkbox"/> 施設 <input type="checkbox"/> 屋外 <input type="checkbox"/> 騒音 <input type="checkbox"/> その他
どのような雇用形態で働いている人が多いですか	<input type="checkbox"/> 正社員 <input type="checkbox"/> パート <input type="checkbox"/> アルバイト <input type="checkbox"/> 派遣 <input type="checkbox"/> 自営 <input type="checkbox"/> その他
性別の構成比はどうなっていますか	
若い人が多い職業ですか	
この職業に就くために必要な資格がありますか	
持っていると役に立つ技術や知識がありますか	
資格や技術・知識はどういう方法で身につけられますか	
あなたにはこの職業に関連する知識や経験がありますか	
この職業に就いている人は増加傾向にありますか	
この職業のどのようなところが魅力ですか	
その他気がついたこと	

(記入例 16ページ)

チェックシート⑧ 希望する業界の状況について調べてみよう

希望する業界名	
どのような製品やサービスを提供していますか	
操業や営業の形態に特徴がありますか	<input type="checkbox"/> 季節的繁閑 <input type="checkbox"/> 深夜営業 <input type="checkbox"/> その他
どのような職種の人が多く働いていますか	
どのような地域に多く立地していますか	<input type="checkbox"/> 全国 <input type="checkbox"/> 特定地域 <input type="checkbox"/> 都市部 <input type="checkbox"/> 工業地域 <input type="checkbox"/> その他
どれくらいの規模の企業が多いですか	<input type="checkbox"/> 全般 <input type="checkbox"/> 大企業中心 <input type="checkbox"/> 中小企業が多い <input type="checkbox"/> その他
労働条件に特徴がありますか	
雇用の場が拡大しそうな業種ですか	
技術革新の激しい業種ですか	
海外との競争のある業種ですか	
開業・廃業など企業の入れ替わりの多い業種ですか	
中途採用者の多い業種ですか	
長く勤続する人が多い業種ですか	
職場の性別構成比はどうなっていますか	
若い従業員が多い業種ですか	
パート・アルバイト・派遣労働者の多い業種ですか	
資格を必要とする職種が多い業種ですか	
この業界のどのようなところが魅力だと思いますか	
その他気がついたこと	

(記入例 17ページ)

チェックシート⑨ 自分の求職条件と志望企業の求人条件とのバランスをチェック

企業名 ()

自分の求職条件	項目(条件の一致度)	企業の求人条件
	職種 ()	
	仕事の内容 ()	
	事業内容 ()	
	就業場所 ()	
	雇用形態(雇用期間) ()	
	年齢 ()	
	学歴 ()	
	経験・免許資格など ()	
	就業時間 ()	
	残業時間 ()	
	休日 ()	
	賃金形態 ()	
	毎月の賃金 ()	
	社会保険の加入 ()	
	社宅・寮など ()	
	その他の雇用制度 ()	
	その他特記事項	

一致している項目はどれくらいありますか？

ちがいの大きな項目は何ですか？

比較した結果についてどう考えますか？

(記入例 20ページ)

チェックシート⑩ 就職活動直前チェックリスト

問い合わせ・応募のとき

企業名	
採用担当部署・担当者名	
連絡先（電話・メール）	
所在地・交通手段	
受付期間・時間	
募集対象・人数	
採用試験の内容	
必要書類	
確認したいこと（メモ）	<ul style="list-style-type: none"> ・ ・ ・
問い合わせ記録 （日時、対応者、内容）	<ul style="list-style-type: none"> ・ ・ ・

採用試験・面接のとき

試験（面接）日時	
場所	
交通手段・所要時間	
必要書類	
求人企業の概要・ 求人内容の確認	
履歴書、職務経歴書等の 内容の確認	
面接時に確認したい事項	
身だしなみ、服装	
携行品のチェック	<input type="checkbox"/> 応募書類 <input type="checkbox"/> 履歴書 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> メモ用紙 <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> その他
試験（面接）手順の確認	

キャリアマトリックスを使ってみよう

総合的職業情報データベース「キャリアマトリックス」は、約 500 職業の仕事内容などを写真付きで解説。知りたい職業について調べたり、簡易な自己診断テストで自分に合った職業を探すことができます。職業とキャリアのインターネット百科事典として、ご活用ください。

- ・ 職業検索（フリーワード、職業名、職業分野、テーマなどから職業を探索。）
- ・ 適職探索ナビ（興味、スキルなどから自分に合った職業を探索、若い人向き。）
- ・ キャリア分析ナビ（これまでの職業経験を生かせる職業を探索。）

→ アクセスは <http://cmx.vrsys.net> または <http://cmx.hrsys.net> から。

キャリアマトリックスのトップ画面

The screenshot shows the Career Matrix website interface. At the top, there's a header with the site name 'CAREER MATRIX' and contact information. Below the header, there's a main navigation area with a '利用者別メニュー' (User-specific menu) containing buttons for '求職者、在職者' (Job seekers, current employees), '生徒、学生、若者' (Students, young people), '教育、キャリア相談担当' (Education, career counseling), and '企業の人事担当' (Company HR). Below this is a 'キャリアマトリックスガイドツアー' (Career Matrix Guide Tour) section. The main content area is divided into several sections: '職業理解' (Understanding Careers) with sub-sections for '職業検索' (Career Search), '職業ギャラリー' (Career Gallery), and 'ジョブタウン' (Job Town); '自己理解' (Self-understanding) with sub-sections for '適職探索ナビ' (Adaptability Search Navigator), 'キャリア分析ナビ(ベーシック版)' (Career Analysis Navigator - Basic), and 'キャリア分析ナビ(アドバンス版)' (Career Analysis Navigator - Advanced); and '人材管理' (Human Resource Management) with sub-sections for '人材採用支援システム' (Recruitment Support System) and '人材活用シミュレーション' (Human Resource Utilization Simulation). A 'マイリスト' (My List) section is also present at the bottom. The right sidebar contains 'トピックス' (Topics) with news items, 'アンケート' (Survey), and 'お知らせ' (News) with a link to the site's notice page.

本冊子は、独立行政法人労働政策研究・研修機構が設置した「若年者職業ガイダンス研究会」において内容を検討し、事務局でとりまとめ、編集いたしました。

冊子作成にあたり、資料の提供などにご協力いただきました関係機関等の皆様に心より感謝申し上げます。

若年者職業ガイダンス研究会（五十音順、所属等は 2008 年 4 月現在）

〈 委員 〉

高山 裕司	財団法人日本高等教育評価機構	研究開発部長
千葉 吉裕	東京都立晴海総合高等学校	教諭
福本 剛史	埼玉県立浦和商業高等学校	教諭
藤田 晃之	国立教育政策研究所生徒指導研究センター	統括研究官
降幡 勇一	渋谷公共職業安定所	統括職業指導官
水戸谷 貞夫	財団法人日本進路指導協会	監事
吉田 清志	厚生労働省職業安定局若年者雇用対策室	室長補佐

〈 労働政策研究・研修機構 〉

岩脇 千裕 労働大学校 キャリアガイダンス部門 研究員（事務局）

※本冊子の全ての内容を、総合的職業データベース「キャリアマトリックス」(<http://cmx.vrsys.net>) から、PDF ファイルでダウンロードすることができます。トップ画面左下の「関連ツール」をご覧ください。

「就職サポートブック」

発行年月日 2009年3月31日

編集・発行 独立行政法人 労働政策研究・研修機構

〒177-8502 東京都練馬区上石神井 4-8-23

研究調整部研究調整課 TEL : 03-5991-5102

印刷・製本 大東印刷工業株式会社

©2009



独立行政法人 労働政策研究・研修機構
The Japan Institute for Labour Policy and Training