

Step. 1 キャリアの振り返り

振り返り表で
キャリアの棚卸し

自分がこれまで、「どのような状況にいて」、「どのような経験をして」、
「モチベーションが高まるのか、下がるのか」に焦点を当ててみましょう！

年月日 年齢	部署 仕事概要	仕事内容	成功体験・失敗体験	モチベーションの アップ・ダウン		身についたスキル	プライベートの イベント・変化
				UP	DOWN		

Step. 2 Will 自分がどうしたいのか

過去の出来事からモチベーションの源を探そう

小さい頃から現在に至るまで物事の判断軸から、「将来へのビジョンの実現」に向けて、手に入れたいことを見つけよう

Willを探る自分への質問リスト

理想の状況

将来	
どのような家族を築きたいですか？ 時期は？人数は？	将来やりたい仕事は？ポジションは？ それはなぜですか？
まとまった休暇が取れたら何をしたいですか？	仕事で尊敬している、ロールモデルにしている人はだれですか？どこ部分を目標にしていますか？
これからも一緒にいたいと思える友人はだれですか？いつ知り合いましたか？	年収はどれぐらい欲しいですか？ それはなぜですか？
人生の転機はいつだと思えますか？ なぜそう思っていますか？	何のために仕事をしていますか？ 働くうえでの哲学とは？
子どものころになりたかった職業は？ なぜそう思っていたのか？	これまで一番といえる壁にぶつかった経験は何？ その時にどう思いましたか？
よく読む本はどのようなテーマですか？	新卒で入社したときに選んだ理由は？ どのような軸で探していましたか？
過去	

仕事

プライベート

	満足していること	不満に思っていること	どんな状況が理想か？
会社			
仕事			
人			

回答内容で共通するポイントは？

優先順位をつけて、上位5つを選ぼう

Step. 3 Can 自分の武器は何か

これまでの経験から
他で活かせるスキルを
選ぼう

振り返り年表をもとに
これまでの身につけ経験を分類分けしてみましょう。
自分の経験の価値を明確にしよう。

自分の武器を整理する

		YES	NO	身についたスキル	資格
前に踏み出す力 アクション	主体性				
	働きかけ力				
	実行力				
考え抜く力 シンキング	課題発見力				
	計画力				
	想像力				

主体性 : 物事に進んで取り組む力
働きかけ力: 他人に働きかけ巻き込む力
実行力 : 目的を設定し確実に行動する力

課題発見力: 現状を分析し目的や課題を明らかにする力
計画力 : 課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力
想像力 : 新しい価値を生み出す力

		YES	NO	身についたスキル	資格
チームで働く力 チームワーク	発信力				
	傾聴力				
	柔軟性				
	状況把握力				
	規律性				
	ストレスコントロール力				

発信力 : 自分の意見をわかりやすく伝える力
傾聴力 : 相手の意見を丁寧に聴く力
柔軟性 : 意見の違いや立場の違いを理解する力

状況把握力: 自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力
規律性 : 社会のルールや人との約束を守る力
ストレスコントロール力: ストレスの発生源に対応する力

自信のある、得意な仕事は何ですか？

他の会社でも活かせるスキルは何ですか？

Step. 4 Must 自分が何を 求められているか

企業の発信情報から
人材ニーズを探る

企業のホームページ、求人情報から求める人材情報をチェック
業界ニュース、第三者評価の口コミサイト、転職エージェントなど
多角的な情報収集により、固めていこう

Will・Can まとめ

企業のMustを予想する

Will Step.2 Will『理想の状況』優先順位上位5つを上げてみよう

--

Can Step.3 Can 身についたスキル
(自信のある、得意な仕事、他の会社でも活かせるスキル)

--

次の会社で貢献できる仕事をイメージしておこう

--

	会社
求めるスキル	
資格	
人物像	

あなたのWill・Canと合う会社を選び抜こう

--

番外編

企業のステージ別 求める人材像

企業のステージ別の求める人物像

成長ステージ	創成期	拡大期	多角期	成熟期
時期規模	数名～ 設立1～2年の中 でビジネスモデル を運営する人と技 術を蓄えていく	20～50名程度 組織の基盤が出来 始め、売上拡大を目 指している	数百名程度 事業拡大を進め新 規事業、分社化が 行われる	数千名規模 事業規模の維持 や事業見直し、海 外進出など新たな 成長を模索
企業の課題	<ul style="list-style-type: none"> ● 経営者のビジョンを共有する ● 人員不足 ● 事業を軌道に乗せる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 業務の標準化 ● 事業のスピードアップ ● 組織、階層の構築 	<ul style="list-style-type: none"> ● 競合との戦略的差別化 ● 既存事業との相乗効果を生む新規事業の創出 	<ul style="list-style-type: none"> ● 新規事業の創出 ● 海外進出 ● 既存事業の見直し
人物像	<ul style="list-style-type: none"> ● 即戦力、業務を選ばない ● ビジョンへの共感性が高い ● 信頼できる同志、参謀 	<ul style="list-style-type: none"> ● 高い営業力 ● 現場マネージャー ● 管理部門の強化のための実務専門型のプロ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 新規事業など企画力、実行力のある人材 ● マーケティング経験者 ● 異業種、異分野のハイスキル人材 	<ul style="list-style-type: none"> ● 組織変革に向けた構想、分析スキル ● 高い英語力、海外拠点の業務経験者 ● 管理部門領域のプロ

自分の能力を最も発揮できるところはどこか？

企業の成長ステージで Mustは変化する
自分のスキルを活かせる会社を成長ステージ別に見てみよう。人数や売上だけでなく、業界動向や創業時期も確認しておこう。成長できるチャンスが多いところがねらい目

企業に合う人物像

創成期 にマッチするタイプ	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分で仕事の仕組みを作りあげていきたい ● 仕事の裁量をもって判断しながら働きたい ● 経営者と近いポジションで働きたい ● 専門性を高めるより、幅広い業務経験を積みたい
拡大期 にマッチするタイプ	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の専門性を活かしながら、新しい業務にチャレンジしたい ● 早い段階でリーダーやマネージャーに就きたい ● 自分の成長とともに会社の成長も実感したい ● IPOを経験したい
多角期 にマッチするタイプ	<ul style="list-style-type: none"> ● 新しいことを生み出すより、改善していく方が好きだ ● 協調性やチームワークで成果を出していきたい ● 異業種、異分野の人と協業に慣れている ● 業務提携、M&A関連業務を経験したい
成熟期 にマッチするタイプ	<ul style="list-style-type: none"> ● 課題設定、分析しながら仕事をするのが好きだ ● 色々な立場の目線に立って仕事することができる ● 周囲を巻き込み、体制を築くことが得意 ● キャリアを積んでいきたいと考えている

自分がどの企業ステージにフィットしそうか？

番外編 Must あなたのMustも

転職条件を決めておこう

あれもこれも、全ての希望条件を見たす企業はほぼ存在しません。自分だけでなく、家庭のある人はその条件も考慮して優先順位をつけておこう

あなたの転職のMustを明確にする

給与	例：年収〇〇万以上、将来的に●●●万以上など	職場環境	例：快適なオフィス環境、最新設備など
勤務地	例：通勤1時間以内、Uターン希望など	社風	例：実力主義、風通しが良いなど
休暇	例：土日休み、家族と旅行に行く休みを取れるなど	人	例：グローバルな人材、お互い尊敬できる存在など
時期	例：3か月以内、ボーナスを受け取った後など	その他	

これだけは譲れない「3項目」とは？