

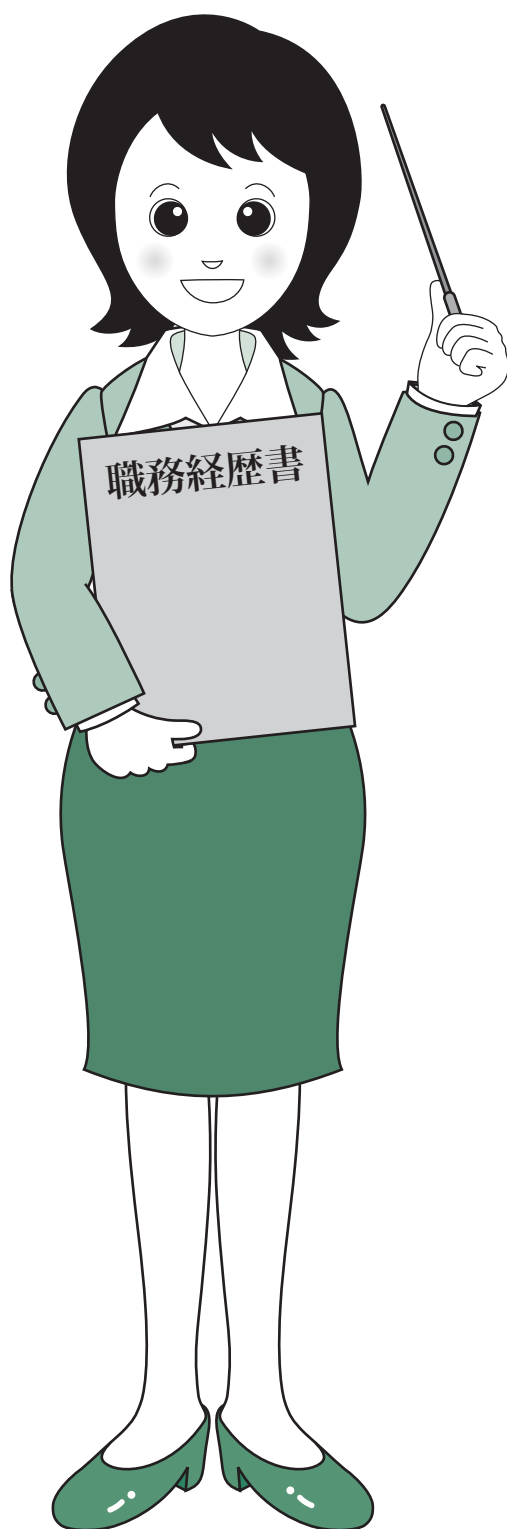
(求職者の方へ)

人事担当者が注目する



職務経歴書の書き方

●ハローワークが職務経歴書の書き方をアドバイスします●



- 職務経歴書で自分をアピールしましょう
- 求められたらすぐ提出できるように準備しておきましょう
- 編年体方式とキャリア方式があります



（なぜ職務経歴書が必要か？）

1 企業は、中途採用者に実務能力を期待している

最近、応募者に履歴書に加えて、職務経歴書の提出を求める企業が増えています。潜在能力を期待する新卒採用と違って、中途採用者には即戦力となる実務能力を要求するからです。よくまとめられている職務経歴書が提出されると、書類選考やその後の面接でおおいにプラスに働きます。

2 作る課程で経験の整理ができ、自信がもてる

職務経歴書を作る意味は、企業の要求に応えるためだけではありません。いままで一生懸命働いてきた職業人生をいったん客観的に見つめて、棚卸しすることは、なによりこれからの職業生活設計、再就職戦略を立てる上で、とても有益な作業です。自分が獲得してきた職業能力を言葉にすることで、自信が持てて元気になる…そういう職務経歴書を作りましょう。

3 キャリアの読み替えをしてみましょう

「これしかできない」と思っていたけれど、「こういうこともできるのではないか」ととらえかえしてみる…これをキャリアの読み替えといいます。書き出してみると、自分の新しい価値に気づくことがあります。職務経歴書を作る課程で、自分の職業能力を普遍化させてとらえてみましょう。未経験の業種や職種の中でも、自分のキャリアが活かせるのではないかと、という発想が生まれてきます。

目 次

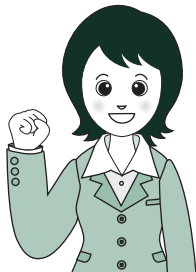
1. 書く材料を集めましょう	2
2. 職務経歴書について	4
3. 職務経歴書のスタイル	6
4. 記入例・編年体方式 -1 販売	7
編年体方式 -2 製造	8
編年体方式 -3 営業	9
キャリア式 -4 事務	11
5. 職務経歴書作成のヒント	12

1 書く材料を集めましょう。

こんにちは、のぞみかなえです。
職務経歴書って、どういう形式で
どんなことを書けばいいのですか？
販売の仕事が9年してきましたが、
とりたてて書くことも思いつきません。
アドバイスをお願いします。



●のぞみさんのプロフィール
専門学校卒業後、書店に就職。
30歳を前にして、一生続けられる
仕事に就きたいと再就職探しを
決意。29歳



「どう」作ればいいのか、と体裁を考えるよりも、
「なに」を書くか、どう材料を揃えるかが大事です。
その材料は、必ず自分の中にあります。
のぞみさんが忘れていたり、自覚していないだけで、
本当は素晴らしい職業能力が詰まっていると思いますよ。
材料探しのヒントになる質問をしますから、
メモに書き出していきましょう！

1 どんな会社で働いてきましたか？

あなたの仕事の経歴を書く前に、まず会社の概要を
分かりやすく説明してください。これがないと、読
む方にはイメージがわかりません。
次の項目を参考にして書き出してください。

- ①事業内容
- ②年商
- ③従業員数
- ④事業所数
- ⑤本社所在地
- ⑥創業年 など

のぞみかなえさんのメモ その1

MEMO

会社の概要 〇〇堂書店

- ①事業内容は 書籍・文具の販売
- ②年商は5億円位？
- ③従業員の数は60人くらい (アルバイト・パート含めて)
- ④事業所の数は 本店をいれて5つ
- ⑤創業は昭和？

*わからないことは会社案内で必ず調べること！

2 どんな仕事をしてきましたか？

会社の概要を明らかにしたところで、今度はあなた
自身の仕事の経歴を洗い出しましょう。
下の3つを頭に置いて、履歴書よりももう少し詳しく
書き出してみてください。

- ①いつ (何年のことか)
- ②どこで (会社・所属はどこだったか)
- ③なにを (どんな仕事をしていたか)

のぞみかなえさんのメモ その2

MEMO

いつ	どこで	なにを
平成27年4月	株式会社〇〇堂書店入社	3日間本店の売場で実習(レジ打ち・検封・品出し・返品作業・伝票)
28年7月	馬車ビル店西3層	雑誌担当になる
29年3月	同	コミックと児童書の担当になる
30年10月	郊外型新店舗のオープンに伴い異動	引き続きコミックと児童書の担当
31年3月	同	オープン準備で伝票・CD・DVD レンタルを担当

3 自分で特に「あの時はがんばったな」「成長したな」と思えることを思い出してください。

のぞみかなえさんのメモ その3

MEMO

- * (平成29年) 新学期やクリスマス、バレンタインなどの備蓄ごとに商品を入れ替え陳列、POPを自分で考えるようになり、売上を3割リニアアップさせた。
- * (平成30年) 郊外型店舗をオープンするときは馬車ビル店の仕事を終えたあと夜8時から3時間くらいオッパ2週間続けられ続けた。すごくきつかったけど、新しい店づくりにかかわれたのはいい経験だった。
- * (平成31年) レンタルCDとDVDの担当になって、どんな曲や映画が流行っているのかを研究した。自分の好きなモノ以外にも、雑誌や新聞の批評をスクラップしたり新着関係や映画評などに関するいろいろな本を読んで勉強して、仕事の参考にした。

4 こんなこともアピール材料になりますよ！

のぞみかなえさんのメモ その4

- ① 部下をもったのはいつ 何人？
- ② 新人の指導役になったことは？
- ③ 研修を受けたり通信教育などの自己啓発をした経験は？
- ④ 職場のQCサークル活動などで改善に取り組んだ経験は？
- ⑤ どんな資格があるか？
- ⑥ 表彰された経験は？
- ⑦ どんなことを心がけて仕事をしてきたか
- ⑧ どんな人脈があるか？

MEMO

- ② 平成29年から、アルバイト・パートの管理を任せられるようになった。常時6~8人ぐらい。
- ③ 商工会主催のPOP制作セミナーを受けた。平成29年以來、店の手作りPOPは、全部任せてくれた。
- ⑤ 普通運転免許
- ⑥ 部門別年間売上ベスト3に入る。
- ⑦ 主に幼児や少年若者に接客してきたが、相手の目線にたちながら、馬鹿馬鹿しくならず節度ある対応をするよう心がけてきた。骨惜しみせず体を動かすこと。

5 あなたが培ってきた職業能力をまとめてみると

のぞみかなえさんのメモ その5

MEMO

1. POPデザイン (手書き文字は プロはだし！)
2. 接客 (販売員としてのマナーと心を社長にしっかりたたき込まれた)
3. 少年少女、若者やメングスの嗜好・トレンドに詳しいこと (コミック・DVD・CD・児童書の商品知識や売れ筋情報を把握するノウハウあり)
4. 季節ごとの商品仕入れ・陳列などを企画できる (新学期・クリスマス・バレンタインデーなどの催事で活躍したから)

6 さて、あなたの「やりたい仕事」「できる仕事」を考えましょう

のぞみかなえさんのメモ その6

MEMO

ただの販売員で、社会経験も短い。職務経歴書に書く事なんてないと思っていたけれど、こつこつ書き出してみると私にも自分なりのささやかなキャリアがあるんだと思えてきた。

- *書店での販売経験しかないけど、一つの店を任せてショップマスターみたいなこともやってみたい。若者向けの洋服や雑貨などを扱ってみたい。
- *できるなら調査・企画のような仕事もやってみたい。
- 若者の嗜好などを調べたり宣伝の仕方を考えたりしたい。夢だけど……。

2 職務経歴書について

1 職務経歴書

応募書類はすべて重要なのですが、その中でも職務経歴書が特に重要となります。企業が求める人材と応募者の持っているキャリアが適合しているかどうかを判断するため、詳細な職務経歴書を求めています。そこで履歴書に書き込めなかったキャリアの内容や実績などについて、詳しく記入した職務経歴書を提出する必要があります。中途採用者にとっては、職務経歴書が、採否の重要ポイントとなります。

2 職務経歴書で自分をアピールする

企業が職務経歴書の提出を求めるのは、応募者のキャリアを把握し、書類選考を効率的に行うためです。また、面接において質問する項目ともなります。

応募者は職務経歴・職務内容などを企業に提出するために職務経歴書を作成しますが、職務経歴書を活用して、自分の能力、実績、得意な業務などを詳細に記入することにより、企業側に強く自分をアピールすることができるのです。

3 職務経歴書の様式は自由

職務経歴書は、企業で様式を指定しない限り所定の様式はありません。自由に、自分の職務経歴・職務内容やアピールしたいこと、履歴書に記入できなかったことを記入することになります。

【編年体方式】

一般的なスタイルは履歴書と同じように、従事した職務を年代順に書いていくものです。このスタイルは、人事担当者が応募者の職歴の順番と期間がわかりやすいというメリットがあります。

その反面、特定の職務内容について強調しにくいというデメリットがあるので、特にアピールしたい職務内容等については詳細に記入する必要があります。

【キャリア式】

技術・専門職で特定の技術を持っている方は、年代順にこだわらず、経験した同じ業務ごとに職務内容等を具体的に記入していくというスタイルもあります。このスタイルは、各業務の経験内容、習熟度、実績をアピールできます。強調したい職務について最初に詳しく記入することもでき、その企業の応募に関して、重要ではない職務については簡略化できます。

4 表題・氏名・年齢・希望職種の書き方

■簡潔・明瞭に書く

表題は、企業から指定がない限り「職務経歴書」とするのが一般的です。

氏名は表題の下の行の右寄りに記入し、次に希望職種を記入します。

次に、今まで勤務した会社名や職名と、その勤務期間を書きます。業種や規模などの簡単な説明を書いてもいいでしょう。勤務期間は、勤務先ごとに在職の始めと終わりの年月を記入します。

職務内容は、職務経歴書のメインといえる部分で、所属部署名と職名に対応させて、担当した職務の内容を具体的に書いていきます。ただし、希望職種にあまり関連していないものについては職名だけ書いて省略し、面接試験で聞かれたら説明できるようにしておきましょう。

3 職務経歴書のスタイル

- 1 形式に所定の用紙や決まりはありません。
履歴書では書ききれなかった自分の経験やアピールしたいことを自由に書いてください。
- 2 最近では、履歴書を提出せず、職務経歴書で代用することもあります。
その際には、①住所②電話番号③最終学歴を冒頭に記入します。
- 3 中心となるのは、「職務経歴」の項目です。
ここでは、経験の長さや職務の内容で個人差が大きいのでひとつのパターンに当てはめることはできません。下の項目例をあげましたが、全ての項目を書く必要はありません。
自分の書きたいことを書いて、それに見出しを付けてもいいのです。
- 4 応募する会社でやりたい仕事を考えて、応募動機・希望職種などを思いを込めて書いてください。
- 5 O A機器を使いこなせることを示すチャンスでもあります。パソコンを使える人は、レイアウトを工夫してきれいに仕上げましょう。

1 作成のマナー

- ①手書きの場合は、黒のボールペンで書くこと。鉛筆書きは不可。
- ②読みやすさを考えて、だらだら書き連ねず、項目を立てること。
- ③サイズは、A4版横書きが基本。
- ④枚数は、1～2枚程度がめやす。
- ⑤ファイルされることを考えて、左余白をとること。
- ⑥誤字脱字や変換ミスのないよう、見直すこと。

2 項目のめやす

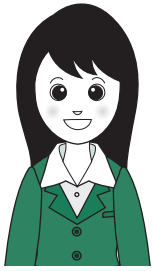
一般的に

- ①希望職種・応募動機・応募資格
- ②職務経歴
 - *これまでの勤務先の会社概要
 - *所属・担当職務・職位・担当プロジェクト
 - *実績・表彰
 - *研修・教育の受講歴
 - *取得した技能・専門知識
- ③免許・資格取得
- ④自己PR

職業別記述ポイント

- 営業・販売・サービス職
担当した営業・販売内容、営業エリア、人脈、実績(売上と粗利)、顧客管理や営業方針などの仕事への姿勢
- 製造・建設
溶接、鋳造、研磨等保有している技能
NC旋盤、フライス盤など扱える機械
取り扱いができる建設機械・重機、関わってきた工事实績
- 技術職・専門職
研究事項、特許取得数、プロジェクト(個人の実績でなくとも、チームで挙げた実績でもよい)
工程管理、品質管理、ISO取得準備等の実績
- 事務系
具体的業務内容
パソコン一扱える機種、OS、ソフト名

4-1 記入例・販売 編年体方式



のぞみかなえさんは、書き出したメモをもとに
次のような職務経歴書を完成させました。

職務経歴書

令和〇〇年〇〇月〇〇日

のぞみかなえ (29歳)

1 希望職種

- ①販売 (接客を始め、仕入れから売上管理までを希望)
- ②調査・企画・宣伝
(調査の仕事をしたことはありませんが、若者の流行や嗜好について常に情報収集してきました。この経験が活かせると思います。)

2 職務経歴 (株)〇〇堂書店にて、9年間勤務

[会社概要]

事業内容 書籍・文具の販売、CD・DVDのレンタル
年商 5億6千万円 従業員数 60人
事業所数 本店を含め5店舗 創業 昭和3年4月

[経歴]

平成27年4月	株式会社〇〇堂入社	3か月間本店売場で実習 レジ打ち、品出し、返品作業、伝票発行、接客を学ぶ
28年7月	駅ビル店配属	雑誌部門を担当する
29年3月	同店でコミック・児童書を担当	・仕入れから陳列、在庫、売上管理まで任される。 ・アルバイト、パートの指導役となる
29年5月	商工会主催のPOPセミナーを受講。以後、店内のPOPを任される。	
12月	全店部門別売上ベスト3になり表彰される。(コミック・児童書)	・新学期やクリスマス、バレンタイン等の催事企画を任される。
30年10月	郊外型店舗 △△店オープンに伴い異動	・開店準備のメンバーとして活動 ・コミック・児童書を引き続き担当
31年3月	同店でCD・DVDのレンタルを担当	現在に至る

3 仕事を通して身につけてきた職業能力

- ①接客 (販売員としてのマナーと言葉遣い)
- ②商品知識 (コミック・雑誌・児童書・CD・DVD)
- ③若者の嗜好・流行についての情報
- ④催事企画
- ⑤POPデザイン (手書きのちらし・広告・ポスター作成)

4 仕事への姿勢

- ①主に少年や若者を相手に接客してきましたが、相手の目線に立って親しみやすく節度をもった応対を心がけてきました。親御さんからも感謝されています。
- ②骨惜しみせず、自分から仕事をみつけ動くようにしています。

以上

どんな会社で働いていたかをまず表現してありわかりやすい

年代を追ってどこで何をしていたかがよく整理されている

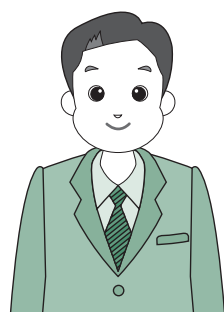
やりたい仕事を
はっきり前向きに
書いているのが良い

自分の職能を上手に
表現してあり、素晴らしい!

仕事の経験は短くても、熱心な仕事ぶりが
アピールされていて好印象!

4-2 記入例・製造

編年体方式



●作成者 青森太郎さんのプロフィール
〇〇県及び△△県で、機械加工の仕事を通算32年経験。
郷里の老親の面倒を見るために、Uターンを希望。
勤務先の早期退職制度に応募して退職したばかり。
妻と子供2人（子供たちは、東京ですでに就職）

職務経歴書

令和〇〇年〇〇月〇〇日

青森太郎 (51歳)

1 希望職種 機械加工

2 職務経歴

- 平成3年 株式会社□□機械製作所入所
(会社概要) 印刷機械の製造 社員150名 本社工場：〇〇県■■■市
(主な仕事) 工作課に配属され、工作機械製作の補助をしながら、
刃物研ぎ・鍛造・铸造・旋盤等機械加工の基本技術を身につける。
(退職理由) 機械加工の技術を活かして、好きな自動車関連の仕事につきたかったため。
- 平成6年 ●●ブレーキ株式会社入社
(会社概要) 自動車ブレーキ部品の製造 年商70億円 社員250名
本社所在地：△△県□□市
- 平成7年 製造課に配属され、主力製品のホイールシリンダー生産にあたる
- 平成9年 製造課製造係 職長 部下7人
・QCサークル活動リーダー講習会受講（〇△連合会主催）
- 平成22年 製造課課長 部下40人
・生産計画、生産管理を担当する
・新人技能訓練を担当する
- 令和6年 ・ISO9000取得に際し、作業標準書を作る。
(退職理由) ここ数年、老親の面倒をみるため郷里に帰りたいと考えていた。
会社の業績が悪化して、今春45歳からの早期退職制度ができたことをきっかけに退職を決意した。

転職経験のある人は、会社ごとにまとめて書く

退職理由は前向きな表現で

3 扱える機械 NC旋盤 フライス盤 研削盤

4 資格 免許 機械技能士（普通旋盤）2級 普通自動車免許 フォークリフト

5 得意な技術 切削 研削

保有している技術・技能を示す項目。
製造業ではここがポイント！
できれば扱ってきた機械のメーカー機種なども書き加えると良い。

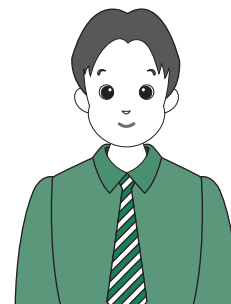
6 仕事への姿勢

- ①技術技能にはこれでいいということはない。直接、目で切り粉の状態をみたり、耳で正常な状態の機械音を覚えておくなど、常に五感を働かせながら技能を磨いてきた。
 - ②自分は、先輩の仕事を盗んで覚えようという育てられ方をしてきたが、自分の部下には、惜しまず自分の技術を教えてきた。
また、QCなどの管理技法を勉強して効率的な作業ができるよう改善を重ねてきた。
- 以上

もの作りの誇りが伝わってくる素晴らしい表現！

4-3 記入例・営業 編年体方式

●作成者 八戸五郎さんのプロフィール
内装工事会社の営業所長をしていたが勤務していた営業所が統廃合され、ポストを失う。
早期退職制度に応募して、退職する。
母、妻、高校生の息子の4人暮らし。



職務経歴書

令和〇〇年〇〇月〇〇日

八戸五郎 (49歳)

応募先の会社を研究し、そのニーズにあわせて、応募の動機を上手にまとめている。

1 希望職種 営業
[志望動機] 私は、31年間一貫して建築業界で働いてきました。特に内装工事に関しては、個人住宅からマンション、公共施設まで幅広く手がけてきました。貴社はマンション住宅の賃貸、引っ越し部門で全国的に急成長しております。引っ越しや賃貸マンションの維持管理には、ハウスクリーニングや内装改修等が必要かと思われそうですが、その手配については私のこれまでの経験・知識がすべて生かせると思います。また、賃貸契約などの実務については、不動産部門での実務経験と宅地建物取引主任者の資格を生かしてあたりたいと考えます。顧客開拓の面では、建設メーカーなど大手企業や官公庁の人脈を活かして、賃貸の会社契約を獲る営業活動ができることを確信しております。

2 職務経歴

平成5年 ▲▲物産株式会社 入社
(会社概要) 建設資材の総合商社。全国に57拠点をもち、建材・設備機器等の流通を行うほか、不動産関連の各種コンサルティング・設計を行う。
従業員数 1,100名 (当時) 本社：東京都中央区

(主な仕事)

平成8年 Y支店営業課配属
・金属パネルなど外壁工事を請け負い、建材メーカーや商社、大手建設会社との取引を行う。主な取引先は、〇〇商事、□□建材、△△機器、XY建設、AB建設。

平成12年 本社不動産部
・土地・建物の買い付け・斡旋
・会社の資格取得援助制度を利用して宅地建物取引主任者取得

平成15年 同部 主任
・後継者不足に悩む地方工務店等への省力化のコンサルティングを行う。
部下4名

(退職理由) 郷里T市の父が急逝し、病気の母がひとり暮らしになったため、Uターンを決意。

平成16年 ■■インテリア株式会社 入社
(会社概要) 官公庁ビルから個人住宅までの内装工事、防水設計施工を行う。
資本金：8千万円 従業員：320名 本社：G県M市 創業：昭和26年
事業所数：県内8拠点

(主な仕事)

平成16年 T営業所配属
・工事見積もり・入札・受注・工程管理・外注会社への手配など営業担当としての一連の業務をマスターする。

転職理由が簡潔で、かつ納得できる表現

具体的な工事例をあげて
営業実績を表現してあり
わかり易い。

- 平成18年 T営業所 営業係長（部下6人）
- ・▲▲物産時代に関係のあったAB建設、XY建設など大手建設会社の人脈を通じて県内工事予定情報を入手して、積極的に営業活動をする。
 - ・官公庁への営業開拓を積極的に行い、T市内および近隣市町村の公的施設（病院、役所、美術館など）の内装工事を受注する。
 - ・外注業者の選定の見直しと指導を行い、納期や品質の面でのクレームを減少させる。
- 平成25年 T営業所 所長代理（部下20人）
- ・営業、業務、施工と3部門にまたがって統括。特に施工担当者の技能向上に力をいれ、技能検定受検を奨励する。壁装および床仕上げの部門で、1級技能者を2人、2級技能者を3人輩出する。
- 平成27年 H営業所 所長（部下15人）
- ・リフォーム会社との提携ができ、マンションや個人住宅のリフォームを手がける。
 - ・受注単価は低いが、その分を数でこなすべく、重点地域を決め、集中的に小規模店舗や個人住宅へ営業開拓をする。
- （退職理由）会社全体のリストラのために営業所の整備統合がなされ、勤務していたH営業所は、M営業所に吸収されることになった。早期退職制度に応募して退職を決意する。

3 資格取得・自己啓発の記録

- 平成12年 宅地建物取引主任者
平成16年 S大学通信教育「営業マネージャー養成コース」受講

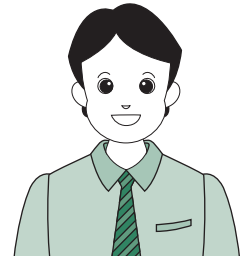
4 仕事への姿勢

- 1 アフターフォローを大切にする。
工事が完了した会社や役所へも、工事後半年間は毎月、以後は年2回は訪問するよう営業スケジュールに組み込んで、不具合がないかどうかをきくように努めていた。
- 2 クレームには最優先で対応する。
外注会社の行った内装工事のミスで、百貨店でのトラブルが発生した時は、すぐに材料と職人を手配し、徹夜で修理を行い、翌日から施主様の営業が行えるようにして、信頼を回復することができた。
- 3 職人・技能者を大事にする。
施工の仕事をしてくれる人があつての営業なので、営業の都合ばかりを押しつけず、職人とのよい人間関係を作ることを努力した。また社会に通用する技能を持つように動機付けをして、厚生労働省の技能検定資格を持つ技能者を多く輩出した。

営業担当として、得意先はむろん
関係業者や職人を大事にしてきた
仕事ぶりが伝わってきて好印象！
以上

部下の指導育成
経験も、立派な
キャリアとなる！

4-4 記入例・事務 キャリア式



●作成者 労働元気さんのプロフィール
 44歳 妻と子供2人 ○○県在住
 大手建材会社の子会社である総務分野のアウトソーシング会社で業務部長をしている。
 親会社がリストラを進めている影響で業務縮小されて活躍の場を失い、転職を決意する。

職務経歴書

令和○○年○○月○○日

労働元気 (44歳)

希望職種に
 関連づけて
 応募動機を
 明快に書いて
 あり良い

- 1 希望職種 ●営業管理
 ●事務管理システムの改善・設計・標準化

2 応募動機

貴社は、魅力ある商品を開発し急成長しておられますので、今後業務拡大に伴って、内部管理システムを整備していく必要があらることと拝察しております。私は、アウトソーシング会社で総務・経理・営業部門の管理者を経験すると同時に、全支店の経理・販売システムのDX化などの節目ごとにプロジェクトに参画して、全社的業務システムの見直しに取り組んで参りました。これらの経験から、貴社で営業管理を含めて事務管理全般で貢献することができるかと確信しております。

- 3 職務経歴 ○○○○○○サービス株式会社 △△支店に1999年より2024年まで25年間勤務
 ●会社概要

創業	1979年4月1日
本社所在地	東京都中央区**
事業所数	札幌・仙台・鹿沼・市原・西尾・名張・大阪・岡山・福岡の9支店
社員数	全社300名(△△支店26名)
年商	90億円(△△支店の年商8億円)
業務内容	大手建材メーカー○○製作所株式会社の子会社。総務部門のアウトソーシング会社として、主に、親会社の○○製作所各工場の総務課より、従業員の福利厚生業務を受託している。

●職務経歴

1 総務実務	社会保険・団体保険・住宅融資・健康管理・施設管理 採用退職手続・勤怠管理・給与・契約書作成・諸規定の整備
2 経理実務	1) 予算実績管理(売上・粗利・営業利益・経費) 2) 仕訳、損益計算書・貸借対照表の作成
3 実務効率化と標準化の推進	1) 全支店の経理・販売システムの見直しとDX化 2) 工場内LAN、インターネット導入と活用 3) 業務マニュアルの作成 4) 社員教育(業務改善の進め方、パソコン操作)
4 PCスキル	表計算ソフト Excel(マクロ・関数)
	ワープロソフト Word・一太郎
	プレゼンソフト Power Point
	会計ソフト 弥生
5 人脈	(委託先等) ○○製作所株式会社 グループ総務担当者
	(関連業者) ○○リース、△△電気、××電工、□□科学
	(個人) 外部委託企業の勉強会「ひかり会」、△△県スキー連盟、山岳会

キャリア式の
 まとめ方
 身につけた
 機能がひとめで
 わかり大変良い

4 資格取得および自己啓発の記録

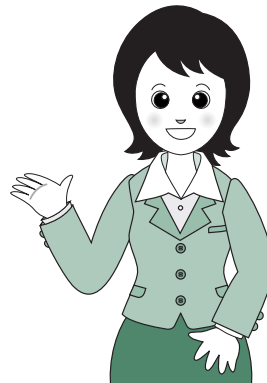
- 2006年 「宅地建物取引主任者」取得(住宅融資担当になった際、会社の要請で取得)
- 2009年 「総務管理士」取得(総務・経理グループ長に昇格した際、自己啓発として挑戦)
- 2015年 「工事責任者」取得(=親会社工場内資格)
- 2023年 「社会保険労務士」(技能開発センターおよび通信教育にて現在受講中)

勉強中の資格でもアピールできる

以上

5 職務経歴書作成のヒント

勤務年数や経験が少なく
「あまり書くことが無いなあ」
と困っている人は



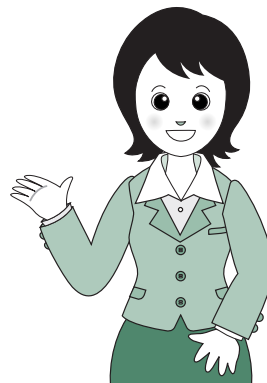
勤務先で経験したこと以外でも、身についたことはあるはず
です。

- ・ 学生時代で専攻したことや研究したこと
- ・ アルバイトの経験
- ・ ボランティアや海外留学の経験
- ・ 趣味や特技

なども、あなたの大切な経験です。

希望職種に関連しそうなことをあげてみてください。

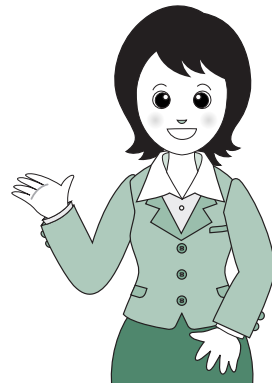
書くことが多すぎて
「2枚以内にはおさまらない」
という人は



職務経験が長い人、専門的な職業能力を身に付けてきた人は、
その経験を全てアピールしたいとお思いでしょう。

しかし、一度にたくさんの応募書類を読む採用担当者にとっ
ては、あまりに長文のものは読む前に読む気が失せてしまっ
たり、「簡潔にまとめる能力がない」と思われて、逆にマイナ
スになることもあります。2枚以内にまとめるのが妥当でしょ
う。それよりも長くなってしまう場合は、冒頭に3～4行で「要
約」を置くことをおすすめします。

転職回数が多い人は



転職回数が多いことは、経験を積み重ねてきたというプラス面もあるでしょうが、「腰が座らない」というマイナスイメージを与えてしまうこともあります。

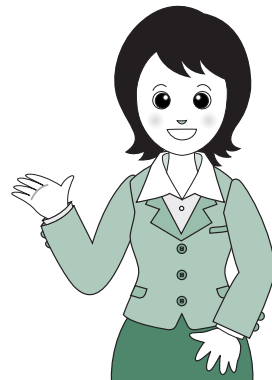
転職経験の多い人は、これまでの職務内容を整理し、共通点を抜き出してまとめたり、アピールできる能力を中心に表現することも、一つの方法です。

●営業職の例

「これまでの営業経験」

営業手法	ルートセールス、訪問営業、電話営業
担当顧客	大型家電店、中小企業、個人宅
担当地区	青森県内、岩手県二戸市、久慈市
取扱商品	冷暖房機器、PC機器全般、AV機器全般

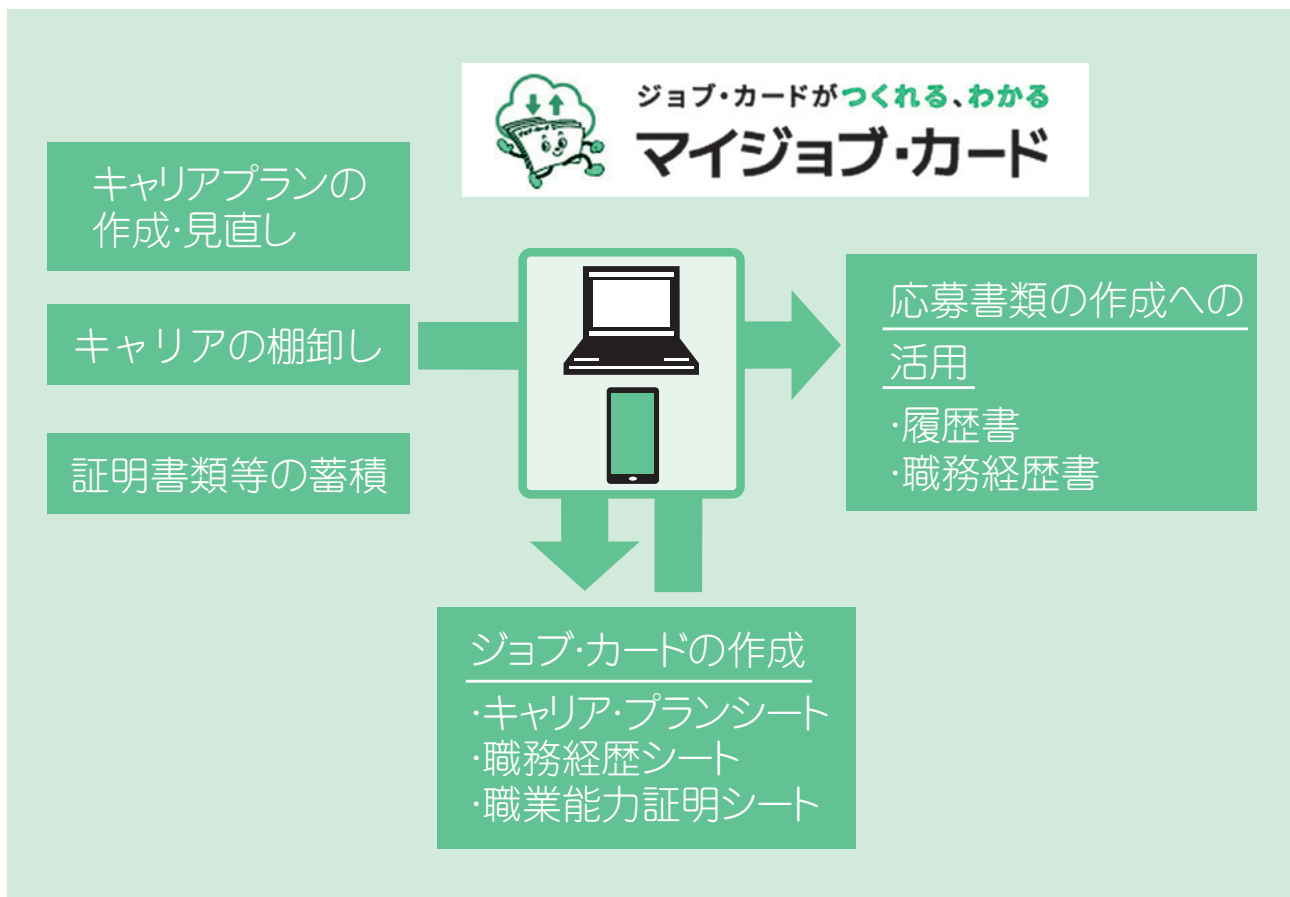
「応募書類を郵送してください」と言われた時は



- 1 郵送する前に、コピーを必ず取っておきましょう。
面接の時に、提出した内容と違うことを話してしまったりしないように、準備しましょう。
- 2 書類にミスがないように十分にチェックしましょう。
- 3 履歴書や職務経歴書だけを封筒に入れて送りつけるのは、礼を失すると判断されかねません。
送付状（挨拶状）を書いて、一番上に添付します。

ジョブ・カードを作成することで 履歴書の作成に活用できます

- ◎ジョブ・カードはあなたの職業能力を「見える化」し、キャリア形成に役立てることができるキャリア・プランニングツールです。
- ◎ジョブ・カードを作成すると履歴書や職務経歴を自動作成することができます。
マイジョブ・カードサイト <https://www.job-card.mhlw.go.jp/>
- ◎ジョブ・カード作成支援も行っています。詳しくはハローワークの窓口へご相談ください。



職務経歴書の書き方

● ハローワークが職務経歴書の書き方をアドバイスします ●

令和6年12月

青森労働局
ハローワーク(公共職業安定所)