

履歴書・職務経歴書 の作り方

1 履歴書を作成するときの注意点

- 履歴書は応募書類かつ審査書類
- ルールに則った作成方法で
- 履歴書だけでもアピールできるように
- 書類選考が行われる場合には

応募書類

の作り方

P2

2 履歴書の作成の基本

● 様式の選び方

アピールしたい内容が記載しやすいものを選ぶ

● 記載方法

手書きにするかパソコンで作成するか
黒色のボールペン・万年筆を使用
間違えた場合、最初から書き直す

● 読みやすくていねいな文章表現

読みやすい記載、文体や年号の統一
略号や省略した記載を用いない

3 写真について

- 写真を貼付する際の留意点
- 写真の撮り方や貼り方
- 写真を撮るときの身だしなみ

応募書類

の作り方

P4

4 履歴書の記載項目

- ①日付…記載日ではなく、提出日（郵送の場合は投函日、持参の場合は持参日）を記載
- ②生年月日…年号は西暦か和暦のどちらかに統一
- ③現住所…都道府県名や、マンション・アパートの名称、部屋番号も省略せずに記載
- ④電話…固定電話と携帯電話の両方を持っている場合は両方とも記載
- ⑤連絡先…現住所以外で常時すみやかに連絡が取れる人や場所がある場合に、その氏名と住所を記載し、電話欄にその電話番号を記載

4 履歴書の記載項目

- ⑥ 学歴…学校への入学及び卒業（修了）を古い順に記載
高等学校、専門学校、短大、大学については
学部、学科、コース、専攻も記載
- ⑦ 職歴…勤務先への入社及び退社の経歴を古い順に記載することが
基本
職歴の最後には「以上」と記載
- ⑧ 免許・資格…「○○免許 取得」「○○検定 合格」と記載
多数の資格を有する場合には、応募先の職務に
関係するものを選んで記載
- ⑨ 本人希望記載欄…特に記載する事項がない場合、空欄とすることは
適当ではない

5 「志望の動機」「アピールポイント」の記載方法

- 「志望の動機」 なぜその会社に応募したいと考えたのか
- 「アピールポイント」 自分の経験・能力・意欲など

※ 「志望の動機」「アピールポイント」は最もよく質問される項目なので面接の際にどう説明するかイメージして記載することが重要

応募書類

の作り方

P9

1 職務経歴書とは何か

自身が経験してきた職務内容を記載したもの

- 1 自分の能力や長所、強みに気づくことができる
- 2 自分をよく知ることで、自信が持てるようになる
- 3 自己PRの材料が整理でき、面接にもうまく対応できるようになる

2 職務経歴書を作成するときの注意事項

- 職務経歴書の目的は実務能力のアピール
- 応募先企業に応じて記載
- 履歴書の記載内容よりも詳しく
- 記載の見やすさも重要
- 面接でのやりとりを想定

3 職務経歴書の作成の基本

- 記載方法・・・A 4、1～2枚程度
- 記載項目・・・項目は自由 必須事項もあり
 - 必須項目「標題」「氏名」「日付」「職務経歴」など
 - 任意項目「資格」「スキル」「自己PR」「志望動機」など
- 読みやすい文章表現・・・的確、メリハリ、短文、正式名称の使用など
- 見やすいレイアウト

4 職務経歴書の具体的な作成手順

(1) 自分の職務履歴のふり返り

自分の職務経歴を書き出してみよう

- 前職について
- 職務経歴上の特別な経験
- 職務経歴以外の経験
- 自身の「能力」を証明する実績、努力、経験

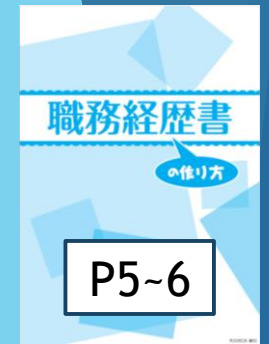
4 職務経歴書の具体的な作成手順

(2) 自分の「能力」「長所」「強み」の整理 職務経歴書に盛り込むべき内容の整理

- 能力、技術、技能
- 知識、ノウハウ
- 人間関係、人脈
- 性格や行動特性
- ビジネス能力
- 仕事への姿勢や意欲
- 将来目標や将来の可能性

- ◆ 仕事の中で得たものに着目
 - ◆ 努力したこと
頑張ったこと
乗り越えたこと
- ◆ 前向きな気持ちを持てたエピソード
- ◆ 過去の職歴・職務の共通項

4 職務経歴書の具体的な作成手順



(3) 応募先企業に合わせた記載内容の決定

応募先企業が求める内容を把握、最大限にPR

(4) 構成の検討と記載項目の選定

記載項目や職務経歴のスタイルを選択

編年体式、逆編年体式、キャリア式、フリースタイルなど

【参考】

能力や長所、強みを表すキーワード

前向き	社交的	強い	忍耐強い	クリエイティブ	気配り	まじめ	知的
積極的	明るい	負けず嫌い	粘り強い	発想力	思いやり	素直	探求心
チャレンジ精神	社交的	精力的	勤勉	好奇心	協調性	約束を守る	研究熱心
向上心	面倒見がよい	意思が強い	努力	独創的	気配り気遣い	誠実・謙虚	緻密
プラス思考	明朗快活	熱意がある	打たれ強い	感性豊か	優しい	几帳面	向学心
挑戦心	人に好かれる	体力がある	タフ	柔軟性	聞き上手	慎重・冷静	理知的

職務経歴書

の作り方

P17