ひとつの会社に勤務、初めて転職する人の記載例

最近のものから書く書き方

●作成者　希望叶さん（男性）のプロフィール

33歳男性。△△県の高校を卒業後、東京の情報系専門学校で学ぶ。
卒業後、ＯＡ機器の販売店に正社員として就職。営業職を13年経験。しかし今年に入って会社が倒産。
初めての転職となりますが、これまでに身に付けた知識や技術を活かそうと思っています。

希望叶さんが応募する求人

●事業内容／Web系システムの開発設計、保守　●職種／営業　●雇用形態／正社員
●仕事の内容／Web系システムの開発設計、構築に関わる営業　●学歴／不問
●必要な経験等／経験３年以上　●必要な免許資格／特になし

氡名をパソコンで入力したので、押印しています。

自分の得意分野を前職の実績を示すことで説明し、会社が求める能力を持っていることをアピールしています。

飛び込み営業、ルート営業どちらもできることをしっかりアピールしています。

Web関連の実績を強調するため、最近の経験から記載しています。

自分が営業の仕事について大切に思っていることとして、「ニーズをとらえる」ことを中心にまとめています。
また、資格を例にとって「技術がわかる」人材であることをアピールしています。

職務経歴書

平成○○年○○月○○日

希望　叶（希望）

1 希望職種　営業

2 志望動機

私はこれまで、OA機器販売、社内LANの構築・メンテナンスを行う会社で営業及びメンテナンスを担当してきました。この春、会社が廃業、就職活動をしていたところ、ハローワークにて御社の求人を拝見いたしました。これまでの経験が活かせる仕事だと思い応募いたします。

前職では、顧客であった地元商店街の要望でWebサイトの立ち上げに協力したことをきっかけに、各商店からも受注を得て、Webサイトの制作管理を会社の事業の一つにまですることができました。専門学校でシステムエンジニアとしての教育を受けていることもあり、自分の得意分野が活きたと思います。

前職では、新規開拓もお得意様回りも両方経験しています。これまでの経験、自分の得意分野をぜひ御社で活かしたいと思います。

3 職務経歴

平成○○年4月　株式会社□□OAサービス　入社
（会社概要）　事業内容／OA機器、事務機器の販売・リース・メンテナンス
本社／東京都新宿区　社員数／10名、他パート・アルバイト5名

平成△△年4月～平成◇◇年3月　IT事業部（課長）
（業務内容）LANネットワークの構築及びメンテナンス　PCのリース販売
（主な実績）新入社員の業務を指導。
○○商店街のWebサイト立ち上げに協力、以降、各商店のホームページ制作や管理業務の獲得につなげ、Webサイトの制作と管理をIT事業部の事業とした。

平成□□年4月～平成△△年3月　IT事業部
（業務内容）LANネットワークの構築及びメンテナンス　PCのリース販売
（主な実績）都内東地区を担当。顧客の支店増設に伴う受注獲得に成功、会社の年間売上10%増。

平成○○年4月～平成□□年3月　通信事業部
（業務内容）ビジネスフォンと交換機の販売及びメンテナンス
複合機・FAX・コピー機・プリンター等の販売及びメンテナンス
（主な実績）都内西地区を担当。飛び込み営業による新規顧客の開拓実績5社。

平成◇◇年3月　会社廃業（主要取引先の倒産、利益率の低下等による）により退職

【資格取得および自己啓発】
平成☆☆年　「ウェブデザイン技能検定2級」

4 自己PR

前職では、顧客とのつながりの重要性、ニーズをていねいにとらえることの大切さを学ぶことができました。とりわけ、Webサイトの制作管理が会社の新たな事業にもなったことは自分にとって大きな自信になっています。商店街の代表及び各小売店オーナーとおつきあいする中でインターネットやホームページへの興味、ニーズを拾い上げることができました。「Webデザイン技能検定」の受検（2級合格）など自己啓発にも努めて必要な知識を身につけ、技術のわかる営業として実績をあげられたと自負しています。

御社はWeb系システムを専門とされており、前職では難しかったことがいろいろとできることに大いに期待しています。いち早く御社のサービス内容を理解し、自分の経験や知識の不十分な点はその場その場できちんと補いながら仕事をいたします。即戦力としての採用を希望します。

あなたのケースに
近いと思うページに
飛んでください。
職務経歴書の参考となる例を
紹介しています。

ページ

● アルバイトやパートの経験が多い人 → 13
● 派遣社員等による期間雇用が多い人 → 14
● 前の会社を退職後しばらく無職だった人 → 15
● ひとつの会社に長く勤めてきた人 → 16

職務経歴のまとめ方

●【職務経歴】は書き方によってアピールの仕方、印象が違ってきます。

①古いものから書く書き方

順番に書けるのでまとめやすく、最も一般的な書き方です。職歴の短い方に適しています。また、キャリアアップの流れがわかりやすいので、同じ仕事、同じ会社で経験を積んできた方にも適しています。

②最近のものから書く書き方

左ページの記入例はこの書き方でまとめています。直近の経験を強調することができ、前職と同じ職種に応募する場合や職業経験が長い方などに適しています。

③経験した仕事の内容でまとめる書き方

下の記入例はこの書き方でまとめています。あなたの実務能力や専門的な技術、知識をストレートにアピールできるというメリットがあり、専門職や技術職の方などに適しています。また、異動や転職回数が多い方にも適しています。

●①と③、②と③など組み合わせる書き方もあります。

経験した仕事の内容でまとめる書き方

Web制作管理 （○年）	・ホームページ作成ソフト○○を使用してのホームページ制作及び運営管理 ・コンテンツ作成に関する顧客との直接対応 ・「ウェブデザイン技能検定2級」合格（平成☆☆年）。 （主な実績） ○○商店会、他10社。○○商店街のWebサイト立ち上げに協力したことがWeb制作管理の事業化のきっかけとなった。その後退社するまでの○年間、他の業務と共にWeb事業を担当した。
営業（OA機器の販売とメンテナンス） （○年）	・ビジネスフォンと交換機の販売及びメンテナンス 複合機・FAX・コピー機・プリンター等の販売及びメンテナンス　PCのリース販売 ・LANネットワークの構築及びメンテナンス ・新入社員の指導育成

平成○○年4月～平成◇◇年3月　株式会社□□OAサービス
（会社概要）　事業内容／OA機器、事務機器の販売・リース・メンテナンス
本社／東京都新宿区　社員数／10名、他パート・アルバイト5名

こちらは、Web関連事業の経験を強調するため、仕事の内容ごとにまとめています。

求める即戦力と合致しているかを確認します

食品メーカー　人事担当者

求人を出した場合、職務経歴書について確認するポイントは、「求人内容に合っているのか」「必要なことが書かれているのか」ということです。応募された方が経験してきた仕事や業務が、求めている人材と合致しているかどうかを確認するのが職務経歴書だからです。したがって、「御社の商品が好きだから」「仕事内容に興味があるから」、「経験はないけれども頑張ります」といった表現は具体的な内容ではないため判断が難しくなります。

特に違った業界や業種からの転職を希望している場合、その人の能力が求めている業務内容に有効なのかを慎重に判断する必要があります。ですから、経験してきた業務内容について、より具体的な記述を求めることになります。
是非求人票に記載されている内容をよく理解し「企業の求めている人材に自分がどれだけ合っているか」という点を簡潔に表現した職務経歴書を作成して頂きたいと思います。

アルバイトやパートの経験が多い人の記載例

古いものから書く書き方

●作成者　未来光さん（女性）のプロフィール

東京近郊の△△県の高校を卒業した未来さんは23歳。高校卒業後、正規雇用の就職経験がなく、アルバイトを続けています。様々な職業を経験するうちに、正社員として好きなファッション関係の仕事に就きたいと思うようになりました。趣味は海外旅行と、おしゃれに関すること全般。

未来光さんが応募する求人

●事業内容／レディスカジュアルの衣料品の製造・販売　●職種／販売員　●雇用形態／正社員
●仕事の内容／直営店での接客販売・在庫管理等　●学歴・必要な経験・資格／不問

職務経歴書

平成○○年○○月○○日

未来 光

1 希望職種　販売員

2 志望動機

私は高校卒業以来、アルバイトを続けてきました。子供の頃からの夢だった“ファッションの仕事”に就くため、海外へいくことで若いうちにいろいろな感覚を身につけたかったからです。期限を4年間と決め、アルバイトで計画的にお金を貯めながら海外滞在を実行してきました。

現在は、ショッピングセンターの婦人服売り場でパート社員として働いています。自分なりに商品のディスプレイなどを考えて仕事をしていますが、現在の会社は正社員への道がなく、パート社員でできることも限られています。自分を成長させるためには正社員で働く必要があると考えていたところ、御社の求人を拝見し、自分にとって大きなチャンスと思い応募いたしました。

アルバイトを続けてきた理由や正社員に応募する気持ちになったきっかけをきちんと説明しています。

3 職務経歴

平成○○年4月～平成△△年5月	○○コンビニエンスストア　△△店　アルバイト レジ、販売、商品管理を担当
平成△△年9月～平成□□年6月	□□ピザ　○○店　アルバイト 宅配ピザの電話による注文受付及び宅配を担当
平成□□年8月～平成××年2月	☆☆モバイル　アルバイト 売り上げ・顧客データの入力などの営業事務・営業アシスタント
平成××年5月～勤務中	株式会社△△ディベロップメント　パート社員 ショッピングセンター内の婦人服売り場での接客販売

4 自己PR

これまで、世界のファッションや流行、異文化に触れ、ファッションセンスを磨きたいとアルバイトでお金を貯め旅行してきました。訪れた都市はミラノ、パリ、ロンドン、ニューヨーク、バルセロナ、ロサンゼルスです。それぞれ1ヶ月ほど滞在し自炊しながら、ブティックやコンベンションなどを見て回りました。

コーディネート力が自分の特長であることを中心にアピールしています。

現在の勤務先では、海外の経験を参考に商品陳列を工夫してみたり、“その人にあったコーディネート”を第一に考えて接客するなど自分なりに工夫しています。リピーターのお客様もいらっしゃいます。

現在の仕事でこれまでの経験は無駄ではなかったことを実感しました。そして、今後は社員としてより責任ある仕事をしたい、自分の力を試したい、と思っています。

海外のいろいろなファッションを見てきたことで、現在は日本のファッションがかわいいとあらためて感じています。御社の商品をお店や雑誌でよく見ています。いろいろな組み合わせ、着回しをしたくなるアイテムがたくさんあり、お気に入りのブランドの一つですが、ショップ店員としては、ただ好きというだけでなく、着こなしの一つとしてもお客様に提案したいと思っています。

周囲の応援を例に仕事への責任感をアピールしています。

どんなアルバイトでも計画実現のため一生懸命仕事をしてきました。アルバイト先からも自分の夢を理解してもらい応援もしてもらいました。これまでに経験したことや学んできたことすべてを自分のオリジナルブランドにして、みんなに憧れてもらえる存在になれるよう努力します。

あなたのやってきたことを素直に書いてください

電気機器メーカー　人事担当者

私たち人事担当者の目にとまる職務経歴書は、立派な経歴が書かれていれば良いということではありません。どのような職種の実務経験を、どの位の期間行っているのかが具体的、客観的に書かれているものです。「**開発で○○賞を貰った」といった主観的に書かれたことではなく、経歴から専門知識・技術の裏付けを確認したいと考えています。

具体的には、求人職種に近い実務経験はあるのか？それがない場合は、なぜ新しい職種で求職しているのかを確認します。

また経歴から職種に対してどのような適性があるのか、当社の志望動機につながりがあるのかどうかもポイントです。

でも基本は〝あなたのやってきたことが素直に書かれている〟ということです。当然、記載された内容は面接で訊きますので、自分の言葉で簡潔に書いてください。

派遣社員等による期間雇用が多い人の記載例

経験した仕事の内容でまとめながら、最近のものから書く書き方

●作成者　転職望さん（男性）のプロフィール

32歳男性。転職さんは専門学校を卒業後、派遣会社に登録して事務員、販売員などとして働いてきました。
さまざまな職場で経験したことを活かし、正社員として責任のある仕事への転職を希望しています。
ハローワークで故郷の食品加工会社が社員を募集していることを知り応募を決意しました。

転職望さんが応募する求人

●事業内容／みそ・お漬物・調理みそなどの製造卸・小売
●職種／製造スタッフ　●雇用形態／正社員
●仕事の内容／醸造食品造りと漬物の製造、パッケージ作業。同作業の管理業務。（早朝勤務あり）
●学歴／高卒以上　●必要な経験等／食品業界経験者優遇
●必要な免許資格／普通自動車運転免許

前職の経験を関連づけることで今回の応募への強い思いをアピールしています。

最近の経験の方が応募職種と関係が強いということで、最近のものから順に記載しています。

販売と事務の経歴が交互になると読みにくくなるため、仕事の内容ごとにまとめています。

「新しい仕事への対応力」をポイントに、これまでの経験も交えて意気込みをアピールしています。

食品衛生や早朝勤務など、応募職種が求めているものに合っていることをアピールしています。

自分の経験ならではのアピールポイントで他の応募者との違いを強調しています。

職務経歴書

平成○○年○○月○○日

転職 望

1 希望職種　製造スタッフ

2 志望動機

私は最近まで海産物の販売に関わる仕事をしていました。そこでは地方の生産者の方と接する機会が多く、これからの仕事や人生設計を考えてUターンへの思いを強くしておりました。ちょうどそのときハローワークにて御社の求人を拝見し、またとないチャンスであると感じ応募いたしました。

3 職務経歴

○接客販売

平成○□年4月～平成○△年3月（3年） 株式会社○○総合食品（株式会社◎◎スタッフより派遣）	・水産加工品の販売及び在庫管理
平成○☆年5月～平成○◎年3月（1年11ヶ月） 株式会社△△電機　○○店（株式会社◎◎スタッフより派遣）	・家電製品の販売、主にパソコン関連商品のコーナーを担当
平成○◇年4月～平成○☆年3月（2年） 株式会社◇◇ケアサポート （株式会社□□人材センターより派遣）	・福祉ショップでの福祉機器の販売 ・ホームヘルパー2級取得
平成□○年4月～平成○×年3月（2年） 有限会社※※屋（株式会社□□人材センターより派遣）	・百貨店内店舗における食肉及び食肉加工品の販売

○経理事務

平成○×年4月～平成○◇年3月（1年） 株式会社○▽産業（株式会社◎◎スタッフより派遣）	・不動産会社における経理事務
平成□□年4月～平成□○年1月（1年10ヶ月） 株式会社☆☆レンタル（株式会社□□人材センターより派遣）	・CD、DVDレンタル会社における経理事務

【活かせる経験・資格】
・普通自動車免許（AT限定なし）
・株式会社○○総合食品において、食品衛生管理についての研修プログラムを受講

4 自己PR

私は高校卒業後、東京の専門学校で学び、その後はいろいろな経験をするには東京が一番と考え、人材派遣会社に登録していろいろな会社で仕事をしてきました。

商品の異なる4社で接客販売の仕事をしてきましたが、どの会社でもできる限り早く商品知識を身につけることを最初の目標に努力し、そのことが実際に仕事の役に立つことも経験しました。

この経験をこれからも活かし、入社できましたら一日も早く商品の種類や製造方法を覚えて、一人前と早く言われるようになりたいと思います。

食品製造は初めての仕事になりますが、前職では商品として海産物を取り扱っていたこともあり、食品を取り扱うことの難しさ、注意点など食品衛生管理について徹底的に教育され、学んでおります。また、介護の会社では早朝や夜間のシフト勤務も経験し、シフトを一度も交代してもらったことがないなど、生活リズムを守ることや健康管理、体力には自信があります。

どの職場でも仕事をいち早く覚え、周りに溶け込み信頼を得て仕事をしてきました。これらの経験は必ず御社でも活きると思います。また、接客を経験したことで、お客様のイメージを具体的に描くことができます。このことは食品製造の仕事をするうえでも自分の有利なところだと思います。

お客様が喜ぶ姿をイメージしながら仕事に励み、故郷を自慢できる商品を作りたいと思います。

前の会社を退職後しばらく無職だった人の記載例

古いものから書く書き方

●作成者　明快志望さん（女性）のプロフィール

明快さんは高校を卒業後、自動車販売店に就職、７年間勤務。結婚して退社、今年37歳になる。
子供が小学校４年生になり手もかからなくなってきたのをキッカケにキャリアを活かして再び社会に出ようと決意。
正社員、パートを問わず仕事先を探しています。

明快志望さんが応募する事業所

●事業内容／住宅建築及びリフォーム事業　●職種／事務　●雇用形態／パート
●仕事の内容／顧客管理・各種伝票処理・営業サポート等　●学歴／高卒以上
●必要な経験等／パソコン操作（エクセル・ワード）、営業事務経験　●必要な免許資格／なし

会社が心配なポイントを最初に説明しています。

接客に自信があることを加えることで自分の＋αの部分をアピールしています。

ここでは、職歴が短いことから、古いものから書く書き方でまとめています。ソフトウェア名を明記して、パソコン技能があることを伝えています。

ブランクの間も事務能力が落ちていないことをアピール

接客能力に自信をもっている理由をイメージしやすいエピソードでアピールしています。

再就職への強い決意を表明しています。

職務経歴書

平成○○年○○月○○日

明快志望 明快

1 希望職種　事務

2 志望動機

長年、地域に密着した住宅関連会社として貢献されている御社でぜひ働きたく応募いたしました。

高校卒業後、自動車販売会社に勤務、結婚退職、出産、育児の期間を経てきましたが、家族の理解も得て、就職活動を始めました。

8時30分～17時までの勤務を希望しますが、場合によって残業も可能です。

しばらく仕事から離れていますが、その間も地域やPTA活動などに積極的に参加してきました。公の場でのコミュニケーションやパソコンを使った書類作成等の事務処理を問題なくこなしてきました。また、前職の経験で接客には自信があります。地域での経験も活かしながら御社で仕事をさせていただきたいと思います。

3 職務経歴

株式会社○○自動車販売
◆本社：埼玉県　店舗数8　◆従業員数　100名　◆事業内容：自動車の販売

平成　○年　4月～平成　△年　6月　本店総務
【職務】経理データ入力（エクセル使用）、電話応対、来客応対等

平成　△年　7月～平成　☆年　6月　□□店
平成　☆年　7月～平成□□年10月　△△店
【職務】ショールームの受付・接客業務、資料作成（エクセル・ワード他）、営業アシスタント等

【退職後の活動等】
○地域活動として「絵本の読み聞かせ」会を運営。会場手配や市の補助金申請を担当した。
○PTA役員を1年間担当。PTAブログの立ち上げ・運営の委員を担当した。
○硬筆書写技能検定2級取得（平成☆☆年）

4 自己PR

高校卒業後、自動車販売会社のショールームで事務全般、営業・接客業務に携わり7年間勤務し、結婚を機に平成□□年に退社しました。

これまでの間、町内の行事やPTA活動に積極的に参加し、とりまとめ役を任されたこともあり人間関係を大きく広げることができました。資料の作成や行事関係者との連絡調整、来賓の応接などの場面で、前職で身につけたパソコンの技能や接客マナーなどを活かすことができました。

前職の自動車販売会社のショールームでは厳しく接客マナーや作法を教育されました。御社を訪れるお客様に対しても失礼のない接客ができる自信があります。

家族の理解のうえで働くからこそ、一所懸命でなければならないと考えています。家族への感謝を常に忘れず、責任感をもって仕事をしたいと思います。

ひとつの会社に長く勤めてきた人の記載例

経験した仕事の内容でまとめる書き方

●作成者　勤続永年さん（男性）のプロフィール

勤続さんは専門学校卒業後、チラシ、パンフレット、ポスターをはじめ各種印刷物の営業畑を中心に働いてきました。
ここ１年間は会社の事情により希望退職者の再就職の世話もしました。
一通り業務が終わったのをキッカケに早期退職を選択、50歳にして初めての転職となります。

勤続永年さんが応募する事業所

●事業内容／印刷業　●職種／営業　●雇用形態／正社員
●仕事の内容／印刷営業　●学歴／高卒以上　●必要な経験等／印刷会社での営業経験
●必要な免許資格／普通自動車免許

職務経歴書

平成○○年○○月○○日

勤続永年（勤続）

1 希望職種　営業

2 志望動機

専門学校を卒業後30年間、印刷会社の営業の第一線で仕事をしてきました。最後の1年間は営業部門の責任者として業績回復のため陣頭指揮にあたる一方、昨今の経済情勢によるコスト競争の激化から、事業縮小のための希望退職の募集が行われたことにより退職する部下の再就職の世話などもしてきました。ひと区切りしたことから自らも希望退職に応じ退職いたしました。

自分が再就職するにあたっては、現役プレーヤーの一印刷営業職として働きたいと考えております。

これまでも、管理職としての役割も果たしながら、第一線の営業現場に立つことに重きを置いてきました。即戦力として採用されることを希望し応募いたします。

3 職務経歴

会社名／株式会社◇◇印刷　業種／印刷業　所在地／東京都文京区　従業員／160名
入社／昭和□□年□月　　退社／平成○○年○月

事業	印刷部門	社員(2年)	印刷工場のオフ印刷機の操作
営業	営業一課	社員(7年)	名刺、チラシ、ポスターなどの印刷物の営業
		主任(5年)	スーパーマーケットの営業を担当 折り込みチラシの印刷
	営業二課	係長(9年)	化粧品会社の営業を担当 ポスター、パンフレット、チラシ等の印刷 係員8人の指導育成
		課長(7年)	引き続き化粧品会社の印刷物営業を担当 課員20人の指導育成

【職務以外の経験や実績】
・企画提案力を高めるためカラーコーディネーター1級を取得（平成△△年）
・希望退職に応募した部下の再就職支援（協力企業等への採用依頼、推薦書の作成等）

4 自己PR

営業職として自分は社交的な方ではありません。どちらかというと聞き役に回る方が多いですが、そのことが営業の仕事をするうえでは自分の武器になったと思います。顧客のニーズをまじめに受け止め、考えたうえでいろいろな提案をすることを地道に続けてきました。

特に時間に追われるスーパーマーケットのチラシ印刷を経験し、精神的に大変強くなったと思っております。また、色に厳しい化粧品会社の印刷物を担当したときには、紙とインキの最良の組み合わせを提案し、お客様に喜ばれてまいりました。

最後の1年間は希望退職に応募した若手社員のうち3人の再就職の世話をしましたが、無理なお願いをしているにも関わらず、ほとんどの会社で快く話を聞いてもらえました。多くの方が自分を信頼してくれていたことをあらためて感じることができました。

これからも、即戦力として営業現場の第一線で実績を積み上げていく一方で、自分を育ててくれた印刷業界への恩返しの意味も含めて、若い人に伝えられることは積極的に伝えていきたいと思っております。

過去の経験と対比させることで、新たな気持ちで再出発したいという思いを伝えています。

ここでは、社内で着実にキャリアを積んだことをアピールするため、経験した仕事でまとめつつ古い経験から順番に記載しています。

自主的に取得した資格を記載することで、仕事への積極的な姿勢をアピールしています。

自分の営業スタイル、実績を書くことで、営業能力が高いことをアピールしています。

営業の即戦力ということだけでなく、ベテランに求められる責任感、指導力についてもアピールを忘れていません。