

女性のキャリア支援

「このままでいいのかな?」
 「何で思ってしまうのかな?」
 「なんで思ってしまうのかな?」
 そんな時、あなたと一緒にあなた自身の「仕事・生き方」を見つめ、相談・トレーニング・支援をしてくれるのが、キャリアコンサルタントです。キャリアコンサルタントは、キャリアに関するアドバイザーとして、専門の知識を持ち、教育産業をはじめ、人材業界、企業などで幅広くみなさんをサポートしています。



キャリアコンサルタント 梅田幸子さん(33歳)
 プロフィール 大学卒業後、教育関連企業に入社し採用研修を担当する。5年後に建築内装設計コンサルティング会社の人事部へ転職。採用研修、制度の設計、社員のカウンセリングなどを行う。その後、一部上場の教育業界の採用担当を経て、2005年に独立。クライアントは学校や自治体、企業、個人と幅広い。現在は、転職セミナーやキャリアデザイン講座、個別のキャリアコンサルティングを行なっている。人事目録の情報発信メルマガ「危険!信じちゃいけない!就職マニュアルを...斬る!」も人気。
 (有)グローバル 大阪市西区千代崎2-8-6 pr@11oya.com www.with-c.net

Career wing presents 転職での自己PR・職務経歴書の書き方

キャリア
 コンサルタント
 からの
 「転職How to」
 Part.2

転職をするにあたり、避けて通れないのが自己PRと職務経歴書。自分の価値をいかにうまく伝えられるかが重要になってきます。とはいえそれがなかなか難しい。そこで今回はキャリアコンサルタントの梅田幸子さんから成功に繋がるポイントを教えてくださいました。

人事が知りたい点はこのあたり

ひとつは、あなたほど一般的な人なのか。面接官も人間です。スキルや能力が高くて、どんな人かがわからないと不安で採用できません。能力や経験をアピールしなくては、人となりも伝わらなくなってしまいます。もうひとつは、入社後に活躍してくれるかです。企業はスキルや実績だけでなく、あなたらしい仕事の姿勢や業務の進め方、考え方をもちに入社して仕事をしているイメージをふくらませます。自己PRや職務経歴書などの書類選考と面接を通してこのふたつを確認できたら、採用となります。

正解はない、あなたらしいなを伝えよう

人事に会う前に自分を知らせてもらうものが、自己PRと職務経歴書。だから自分がどんな人かをまとめるのが成功のポイントなんです。しかし、本来の自分と違う立派な書類を

作って面接で落ちる方が多いのが残念。転職は試験のように正解はありません。嘘やデフォルメをせずいかに自分を伝えるかを意識しましょう。

重要なのは、何をしてきたかよりも、どの状況に生きてきたか

「ティッシュ配りのアルバイトから販売企画部への転職に成功した方がいます。彼女はティッシュをなかなか受け取ってもらえない時、どうしたら受け取ってもらえるかを考え、いろいろ試したそうです。かける言葉を変えてみたり、一歩踏み出してみたり、目線に合わせてみたり。やがて、わたし時間帯と相手の性別、年齢、服装にちがいで声のかけ方、タイミング、ティッシュの数を変えるとうまくいくことがわかり、最終的には、ふつうの人が「日かかる」ところを半日で終わらせるようにまでなりました。この発想や行動力は、販売企画に共通するところがあり、憧れの企画の仕事に就けたのです。」何をしたら、より、どの状況に「したか」を具体的に伝えることが、あなたらしさが伝わり、入社後の姿をイメージしてもらいやすくなります。

業務内容を細分化する

「エッセイを例に挙げてみます。一般的に「接客施術」と書く人が多いのですが、もっと細分化してしまえば、事務職に就きたいのであれば

「商品の在庫管理と発注をやって、たかが売上げを集計して本部とやりとりをして、たかが事務仕事に繋がることを細かく書き出します。仕事内容ややり方に共通項があれば、異業種への転職もスムーズです。」

職務経歴書の業務内容は、希望職種と近いものから書く

表面的なテクニックですが、細分化した業務内容を書く順番で、印象が変わります。人は、上にあるものが重要と無意識に思っているもので、メインでやってきた仕事から順に書く傾向があるんです。でも、希望する仕事はこれまでもやってきた業務の中の小さな部分だけだったと見えれば全体の5%しか時間を割いていない業務であっても、いちばん上に書きましょう。人事にも上にあるものが強く印象づけられます。

職務経歴書は長くてもいい

何年から何年何部に所属。次に業務内容を箇条書きにしたら、その下に項目を分けて取り組みや実績などを一つひとつ具体的に書くのと良いと思います。この形式にすると人事は知りたいところから読めるので、経験を確認するのにも、あなたらしさを見るのにもとてもいいんです。スペースを使うので枚数が多くなるかもしれませんが、人が人事にしてみれば過去のあなた

をしっかりと把握できるわけですから、むしろプラスに働きます。

マニュアル本を参考にすべきか

参考に留まる人はよいのですが、鵜のみにしたり感わされる人は見ないほうがよいですね。確かにマニュアル本には良い例がたくさん載っています。でも、それらを真似て書きなすことは、AとBという質問に対して、Aと答え、Bという質問に対して、Bと答え、とやっていくと、AとBに矛盾が生まれてくる危険性があるんです。無理にいいことを言おうとする、ふたつしたことを言おうとすることがあります。自己PRや職務経歴書は自分自身を理解してもらうためのツールというところを忘れなさい。

職務経歴書を書くのは、時間がかかっても当たり前

職務経歴書は過去・現在・未来の自分を見つめる凝縮させて書くわけですから、当然時間がかかります。そして、一度つくったら完成ではなく、どんどん見直すことも必要。面接は職務経歴書をもとに進んでいきます。変な質問をされる、こぼかり聞かれる、ということがあるたら、書き方に問題があるか、思ったほうがよいでしょう。思いもよらぬ質問をされる部分は書き直し、聞いてほしいことを聞かれる

ように修正します。修正の注意点は、より自分らしさが正しく伝わるように。面接がうまくいくように、そして入社後のミスマッチがないように、あなたのことをしっかりと理解してもらえ、職務経歴書ができるようにですね。

誰にでもキャリアはある、だから自信を持てるまで見直しを

よく、「私にはなんのキャリアもない」と言う方がいますけど、そんなことはありません。生まれてから今日に至るまで、すべてがキャリアだと私は思っています。経験は全部繋がっているはずなんです。そのことをまず理解したうえで、自分自身の見直しをしてほしいと思います。そういう意味では、キャリアカウンセリングを受けてみるのもいいかもしれません。人に話すことで、それまでわからなかった自分の良い面に気づくこともあるのです。

キャリアコンサルタントは、転職ノウハウの提供だけでなく、自分を見つめるお手伝いもしています。自分では当然だと思っていることも、大切な価値観だったり、すごく良い特徴だったりするもの、キャリアコンサルタントが自信につながったり、あなたらしいキャリアを歩むキッカケになると嬉し



監修 キャリアウイング (Career wing 吉田 但)

所在地: 神奈川県横浜市神奈川区沢渡45-1ルビナス横浜西口401
 ☎045-314-2200 キャリアカウンセリング・トレーニング等実施中は留守番電話に繋がります

厚生労働省指定 キャリア・コンサルタント能力評価検定合格キャリアカウンセラー 人材ビジネスのフルキャストの人事・人材開発等の各事業部責任者を経て同社設立。キャリア支援を望む、クライアントへのキャリアカウンセリングをはじめ、キャリアカウンセラー志望者への支援活動も実施している民間独立系の会社。

就業支援メニュー 客観・多角的に自分を知るための、「アセスメントによる適性診断の実施」
 自分自身を正しく振り返るための、「求人応募書類の添削・指導」
 2度ない機会を成功させるための、「リアル模擬面接の実施」

キャリア支援メニュー 「仕事を通じて自分らしさを見つける」
 キャリアカウンセリング・メンタリング・各種相談
 レクチャー・指導・アドバイス・ケア・サポートの実施

HP <http://www.career-wing.jp> メルマガ <http://blog.mag2.com/m/log/0000197621/> 「個の時代」のキャリアカウンセラー＆人事
 mail contact@career-wing.jp 初回ご相談無料。お問い合わせは、お気軽に「サリダを見て!」とメールをお願いします。