

# STEP.1 キャリアの振り返り

必ず、キャリアの振り返りから始めよう

自己分析を始めると、何から考えれば良いか混乱してくるものです。  
キャリアの振り返りが十分に出来ていると、その後Will/Cam/Mustを考えるネタが生まれ、自己分析がスムーズに進みますよ。

年月・年齢	仕事概要	仕事内容	やる気曲線		やる気が上がった時・下がった時	身についた力
			低い時	高い時		

# STEP.2 Will の自己分析

## Canの前に、Willを考える

皆さんは「面接合格」するため転職活動するのではなく、「転職成功」のためですよね。  
「なぜ転職したいのか?」「どんな人生を歩みたいのか?」という  
あなた自身のWillを考える事こそが、転職成功の一歩目になります。

### 2-1. Willの源泉を探る 16の質問

#### 仕事

仕事をする中で、 最も充実した経験は?	新卒採用時の 希望企業は?なぜ?	将来やりたい夢はなに? いつまでに?	仕事上のロールモデルは 誰?なぜ?
子供の頃、 なりたかった職業はなに?	やる気が出なかった 仕事はあった?なぜ?	将来の自分に肩書きを 付けるならなに?	どの程度の年収が欲しい? なぜ?
子供の頃、 夢中になった事はなに?	どうしても気が合わない 友人はいた?なぜ?	仕事とプライベートの バランスはどの程度?	続けたい趣味はある?
最も影響を受けた人は だれ?どんな影響?	人生の転機はいつ? 決断した理由は?	どんな家庭を築きたい? 時期は?	1か月休みが取れるなら 何をしたい?

#### プライベート

あなたが転職時に大切にしたい Will は ...

### 2-2. 動機づけ要因 (満足) / 衛生要因 (不満) の洗い出し

#### 未来

	動機づけ要因 (満足)	衛生要因 (不満)
会社		
仕事		
職場		

あなたが転職時に外せない要因は ...

# STEP.4 3 Can の自己分析

## Canの前に、Willを考える

皆さんは「面接合格」するため転職活動するのではなく、「転職成功」のためですよね。  
「なぜ転職したいのか?」「どんな人生を歩みたいのか?」という  
あなた自身のWillを考える事こそが、転職成功の一歩目になります。

### 3-1. 「社会人基礎力」から Can/Can't を探す

#### 一人の働く力

	Can	Can't	理由
主体性			
働きかけ力			
実行力			
課題発見力			
計画力			
創造力			

#### チームで働く力 チームワーク力

	Can	Can't	理由
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			

あなたが転職時に PR したい Can は ...

### 3-2. キャリアから Can を探す

仕事で身に付いた力	保有資格スキル	人物面の素養

あなたが転職時に PR したい Can は ...

# STEP.4 Must の自己分析

CanとMustは、両面から考えよう

Canは「あなたの得意な事」、Mustは「志望企業の求めている事」。  
 どちらかが片手落ちだと転職活動はスムーズに進みません。  
 Can・Must両方ぴったり合う企業を探す事が、転職面接に合格する大きなポイントです。

## 4-1. 志望企業の Must を知る

仕事で身に付いた力	保有資格スキル	人物面の素養

あなたが転職時に克服すべき Must は・・・

## 4-2. キャリアから Can を探す

	創業期	成長期	成熟期	転換期
規模				
状態				
求める人材				
志望企業				

あなたの志望企業が求める Must は・・・