

# キャリアの棚卸しシート

監修協力：株式会社セルフブランセンデンス

# STEP 1 「これまでのキャリアを洗い出す」

① 経験した業務、プロジェクト	② ①の中で残した成果、経験できたこと	③ ②の成功要因（≡工夫したこと、大事にしていたこと）

# STEP 1 「これまでのキャリアを洗い出す」 記載例（営業・顧客折衝⇒SEへの転職の場合）

①経験した業務、プロジェクト	②①の中で残した成果、経験できたこと	③②の成功要因（≒工夫したこと、大事にしていたこと）
お客様満足度向上に向けた施策検討のリーダー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・施策として「〇〇」を実施したところ、お客様満足度の月平均が0.3ポイント向上+売上も昨年比で4%向上</li> <li>・お客様アンケートのコメントでも、「〇〇」に関する好意的なコメントが寄せられた</li> <li>・プロジェクトリーダーとしてチームをまとめる経験</li> <li>・市場分析や顧客分析と、それを踏まえた仮説を提案する経験</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受け身にならないよう、自分から情報収集して積極的にアイデアを出していった</li> <li>・リーダーだからといって一人で抱え込みすぎず、メンバーを積極的に巻き込んだ</li> </ul>
新入社員の育成係	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新入社員の早期離職が例年課題になっていたが、定期的な面談やこまめなフォローをしたことで、離職0にできた</li> <li>・新人に教えるうえで、社内のマニュアルもわかりやすく更新した</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・否定から入らない、相手の良いところも褒める等、ポジティブなコミュニケーションを心掛けた</li> <li>・一人一人の習熟度に合わせて、何がわからないか、どのように伝えるとわかりやすいかを考えた</li> </ul>
営業（平常業務）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人目標〇年連続100%以上達成</li> <li>・〇〇年度社内表彰</li> <li>・新規顧客〇件開拓、社内初〇〇業界の顧客開拓に成功</li> <li>・チーム内で営業の勉強会を主催した</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お客様のニーズを上手く引き出すために、傾聴、お客様情報の収集と分析を徹底した</li> <li>・お客様との関係構築のため、こまめな連絡やフォローを行った</li> </ul>

## <進め方とポイント>

- ・①⇒②⇒③⇒次の段の①⇒②・・・という順番で検討した方が、じっくりと洗い出しができます
- ・①は特定のプロジェクトでなくても、**平常業務について記載しても構いません**。今までのキャリアを思い出した時、**印象深い、あるいは豊富な経験のある業務を振り返りましょう**
- ・②は具体的な数値で記載できるところは**定量的に表現しましょう**。数字で表現するのが難しい場合は、「**自分の努力によってどのような変化が起きたのか**」にフォーカスしましょう
- ・③はなるべく具体的に検討しましょう。**精神面だけでなく、目に見える行動面**を記載することで、STEP2以降につながりやすくなります

STEP 2 「自分の強み・スキルを整理する」

STEP 3 「自分の強み・スキルの活かし方を考える」

①STEP 1 を踏まえた、自分の強み・スキル	② ①の強み・スキルは転職先のどんな場面で活かそうか？

## STEP 2 「自分の強み・スキルを整理する」

## STEP 3 「自分の強み・スキルの活かし方を考える」

## 記載例（営業・顧客折衝⇒SEへの転職の場合）

①STEP 1 を踏まえた、自分の強み・スキル	② ①の強み・スキルは転職先のどんな場面で活かそうか？
<ul style="list-style-type: none"><li>・積極性、主体性</li><li>・周囲を巻き込み前に進むリーダーシップ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・未経験の職種、新しい環境であっても、自分から動き少しでも早く成長し、貢献することができる</li><li>・プロジェクトリーダーとしての経験や、他業界、他職種での知見を活かしながら、メンバーを束ねてチームと貴社の成果に貢献できる</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>・相手を尊重するコミュニケーション</li><li>・わかりやすく伝える力</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・社内外問わず、相手の良いところをしっかりと見たコミュニケーションを通じて、信頼関係を構築することができる</li><li>・相手の状況や立場、理解度に合わせて柔軟に伝えることで、指導・育成だけでなく、社内外でのプレゼン等でもより良い成果につなげることができる</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>・ニーズを引き出す傾聴力</li><li>・関係構築力</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・相手が伝えたいこと、求めていることを的確にキャッチし、仕事の質を高め、社内外に貢献することができる</li><li>・周囲への細やかな配慮、コミュニケーションを通じて、チーム内の雰囲気をもっと明るく柔らかくし、関係性を強めることができる</li></ul>

### <進め方・ポイント>

- ・①は1つの枠につき、STEP 1 で洗い出した業務・プロジェクトの1つについて、その中で培った強みやスキルを複数検討してください
- ・強み・スキルを記載する際は、**一般的な表現（リーダーシップ等）で書くことにこだわらず、自分の魅力が伝わりやすいよう、自由に記載してください**
- ・②は応募したい業界、職種、企業がある程度絞れていれば、そこに転職した時をイメージして、自分の強みをどのように活かすのか、なるべく具体的に記載してください

※未経験でイメージが湧きにくい場合は、**必要に応じて情報収集し、イメージを膨らませてみる**と良いと思います

- ・現時点で応募したい業界、職種、企業が絞れない場合は、**抽象的でも構いませんので、自分の強み・スキルを今後どのように活かせるか/活かしたいかを**検討してください

# STEP 4 「具体的な目標に落とし込む」

① 1年後、どのようになりたいか？	② 2～3年後、どのようになりたいか？
③ ②以降、長期的にどのようになりたいか？ （自分なりに想像できる範囲でOK）	
④ ①～③で想像したキャリアプランを実現するために、どのような経験、強み、スキルが役に立ちそうか？ また、それを得るために今できることは何か？	

## STEP 4 「具体的な目標に落とし込む」 記載例（営業・顧客折衝⇒SEへの転職の場合）

① 1年後、どのようになりたいか？	② 2～3年後、どのようになりたいか？
SEとして必要な知識、スキルの基礎的な部分を理解し、任された業務を一人でもある程度こなせるようになっていたい	いろいろなプロジェクトを経験し、さらに専門性を深めつつ、4年目になる前には、プロジェクトリーダーのようなポジションを任せてもらえるようになりたい
③ ②以降、長期的にどのようになりたいか？ （自分なりに想像できる範囲でOK）	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 様々なプロジェクトの経験を積み、SEとしてはもちろん、一人のビジネスパーソンとして、どこでもやっていけるような実力をつけたい</li> <li>・ マネジメント経験も積み、キャリアの幅を広げていきたい</li> <li>・ 最終的には独立も視野に入れつつ、キャリアの選択肢を多く持てる人材になりたい</li> </ul>	
④ ①～③で想像したキャリアプランを実現するために、どのような経験、強み、スキルが役に立ちそうか？ また、それを得るために今できることは何か？	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「積極性、主体性」を活かして、自から学び、仕事をもらいに行き、スピード感をもって成長し続けていく</li> <li>・ 「ニーズを引き出す傾聴力」を活かして、相手の求めるもの以上の対応を心掛け、成果を出し、信頼を獲得していく</li> <li>・ 「周囲を巻き込み前に進むリーダーシップ」を活かして、プロジェクトリーダーとしての資質を磨き続け、マネジメントの準備をしていく</li> </ul>	
<p>&lt;進め方・ポイント&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ①～③は、①⇒②⇒③と順番通りに進めても、③⇒②⇒①と未来から逆算的に考えても、どちらでも構いません</li> <li>・ <b>現実的な制約はあまり考えすぎず、素直に「どのようになりたいか？」を検討してみましょう。できる限り具体的であると良いですが、書きにくい場合は抽象的でも構いません</b></li> <li>・ ④はSTEP2で検討した強み・スキルから、キャリアプラン実現に向けて役立ちそうだと思うものをピックアップしてください</li> <li>・ キャリアプランと今持っている強み・スキルが結びつかない場合は、<b>これからどんな強み・スキルを身につければいいのか、検討してみましょう</b></li> <li>・ <b>未経験の業界、職種でのキャリアプランであっても、今までの経験から活かせるものは必ずあるはず。どうしてもイメージができない場合は、「自分にどんな強み・スキルがあるか」、「キャリアプランの実現に向けて、どのように転職活動を進めるべきか」など、キャリアアドバイザーに相談するのも良いでしょう</b></li> </ul>	

# キャリアの棚卸しシート まとめ

## STEP 1

これまでのキャリアを洗い出す

◇経験してきた業務・プロジェクト

◇その中で残した成果、経験できたこと  
自分なりに工夫した、大切にしていたこと

## STEP 2

自分の強み・スキルを整理する

◇STEP 1を踏まえた、自分の強み・スキル

## STEP 3

自分の強み・スキルの活かし方を考える

◇STEP 2の強み・スキルは  
転職先のどんな場面で活かそうか？

## STEP 4

具体的な目標に落とし込む

◇1年後どのようになりたいか？

◇2～3年後、どのようになりたいか？

◇長期的にどのようになりたいか？  
(自分の考えられる範囲でOK)

◇上記のキャリアプランを実現するために  
役立つ経験、強みスキルや今できること

# キャリアの棚卸しシート まとめ 記載例（営業・顧客折衝⇒SEへの転職の場合）

こちらのシートは、STEP1～STEP4の  
まとめ用としてご活用ください

<b>STEP 1</b> これまでのキャリアを洗い出す	<b>STEP 2</b> 自分の強み・スキルを整理する	<b>STEP 3</b> 自分の強み・スキルの活かし方を考える	<b>STEP 4</b> 具体的な目標に落とし込む
<p>◇経験してきた業務・プロジェクト</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お客様満足度向上に向けた施策検討のリーダー</li> <li>・新入社員の育成係</li> <li>・営業</li> </ul> <p>◇その中で残した成果、経験できたこと 自分なりに工夫した、大切にしていたこと</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お客様満足度の月平均が0.3ポイント向上 +売上も昨年比で4%向上</li> <li>・チームをまとめる経験</li> <li>・主体性、積極性、メンバーの巻き込みを重視</li> <li>・新人の離職0</li> <li>・マニュアルの更新</li> <li>・ポジティブかつ伝わりやすいコミュニケーションを重視</li> <li>・個人目標〇年連続100%以上達成</li> <li>・〇〇年度社内表彰</li> <li>・社内初〇〇業界の顧客開拓に成功</li> <li>・傾聴、情報収集、関係構築を重視</li> </ul>	<p>◇STEP 1を踏まえた、自分の強み・スキル</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・積極性、主体性</li> <li>・周囲を巻き込み前に進むリーダーシップ</li> <li>・相手を尊重するコミュニケーション</li> <li>・わかりやすく伝える力</li> <li>・ニーズを引き出す傾聴力</li> <li>・関係構築力</li> </ul>	<p>◇STEP 2の強み・スキルは 転職先のどんな場面で活かせそうか？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・未経験の職種、新しい環境であっても、自分から動き少しでも早く成長し、貢献することができる</li> <li>・プロジェクトリーダーとしての経験や、他業界、他職種での知見を活かしながら、メンバーを束ねてチームと貴社の成果に貢献できる</li> <li>・社内外問わず、相手の良いところをしっかりと見たコミュニケーションを通じて、信頼関係を構築することができる</li> <li>・相手の状況や立場、理解度に合わせて柔軟に伝えることで、指導・育成だけでなく、社内外でのプレゼン等でもより良い成果につなげることができる</li> <li>・相手が伝えたいこと、求めていることを的確にキャッチし、仕事の質を高め、社内外に貢献することができる</li> <li>・周囲への細やかな配慮、コミュニケーションを通じて、チーム内の雰囲気をもっと柔らかくし、関係性を強めることができる</li> </ul>	<p>◇1年後どのようになりたいか？ SEとして必要な知識、スキルの基礎的な部分を理解し、任された業務を一人でもある程度こなせるようになっていたい</p> <p>◇2～3年後、どのようになりたいか？ いろいろなプロジェクトを経験し、さらに専門性を深めつつ、4年目になる前には、プロジェクトリーダーのようなポジションを任せてもらえるようになりたい</p> <p>◇長期的にどのようになりたいか？ (自分の考えられる範囲でOK)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・SEとしてはもちろん、一人のビジネスパーソンとして、どこでもやっていけるような実力をつけたい</li> <li>・マネジメント経験も積み、キャリアの幅を広げていきたい</li> <li>・最終的には独立も視野に入れたい</li> </ul> <p>◇上記のキャリアプランを実現するために役立つ経験、強みスキルや今できること</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「積極性、主体性」を活かして、スピード感をもって成長し続けていく</li> <li>・「ニーズを引き出す傾聴力」を活かして、仕事で成果を出し、信頼を獲得していく</li> <li>・「周囲を巻き込み前に進むリーダーシップ」を磨き続け、マネジメントの準備をしていく</li> </ul>