

# 転職準備シート（記入例）

Q1. あなたが今の職場から離れたいと思う理由は何ですか？

→ ネガティブな感情を言語化してみましょう。

- ・ お局さんに毎日責められ心が消耗する。  
上司に相談したが「なんとか上手くやって」と全然取り合ってくれない。
- ・ 「そんなこともわからないの？」ととともにコミュニケーションが取れない。  
困ったときに質問しづらいから仕事が進まなくてツライ。  
(→人間関係)
- ・ お客さんと直接関わる場面が多く、クレーム対応でメンタルがやられる。
- ・ 仕事量が異常に多く、上司に相談しても改善の見込みが全くない。  
(→働き方)

Q2. あなたが次の転職先に求めていることは何ですか？

→ 志望動機や転職理由を考えるヒントになります。

- ・ 多少仕事が忙しくても、優しくサポートしてくれる社風の職場。
- ・ 穏やかな社員さんが多く、先輩や上司にも相談しやすい雰囲気職場。
- ・ 悪口や陰口、嫌がらせを一切許容しない、コンプライアンス重視の職場。  
(→人間関係重視)
- ・ ユーザー相手（BtoC）ではなく、会社相手（BtoB）の事業で、  
理不尽なクレームを極力受けなくていい仕事内容。
- ・ 比較的残業が少なく、ワークライフバランスを重視する職場。  
(→働き方重視)

Q3. 上記を踏まえ、あなたが今回の転職で最も重視したい条件は何ですか？（給料、専門性、やりがい、人間関係など）

→ 間違った転職先を選ばないための判断材料になります。

最優先は「人間関係」。その次に「働き方」。  
「給料」は理想に届かなくても、最低限生活できればいい。  
「やりがい」は最低限のストレスフリーを掴んでからでいい。

Q4. 本日の日付（転職活動スタート宣言日）を記載してください。

→ 3ヶ月間、あなたの転職をつむりが全力でサポートします！

2022年8月26日

Q5. 「転職活動スタート宣言日」の3ヶ月後の日付を記載してください。

→ 期限を決めることで転職活動が加速します。

2022年11月26日

スムーズな転職サポートを行うにあたり、  
以下もご回答ください。（答えられる範囲でOK!）

- 年齢： 32歳
- 転職経験の有無： あり
- 職種/主な仕事内容： 事務職  
上司から渡される膨大な量の書類作成・処理。  
来客や電話対応も担当しなければならない。  
単調なデータ入力もメインの仕事の1つ。

★その他、困り事や懸念点などあればどうぞ！  
(※特になければ空欄でOKです！)

(自由記入)

転職準備シートは以上です！

サイトの説明にしたがって、  
公式LINEへご提出ください。

お疲れさまでした(^^)／