輝く未来ヘススム

就活のススメ

「Step Up! 診断方式」

書き込み式保存版

01 02 03 「Step Up! 診断」

まずはしっかり腰を落ち着けて、現状の問題点を把握しよう。
問題を一つ一つクリアできる Step Up! 方式で
就職を手にいれよう！！

まずは相談してみよう！

就職に関するあなたの悩みを
専門スタッフと一緒に考えていきましょう。

Let`s go!

「面接・身だしなみ」
P16 ヘススメ

Start

自分の短所や長所、どのような能力があるかなど自分の事がよくわかっている？

- Yes → どんな企業、職業に就きたいか決まっている？
- No → まずは、自己分析を実践してみよう。
  「自己分析」 01
  P03 04 ヘススメ

どんな企業、職業に就きたいか決まっている？

- Yes → 合同説明会への参加や企業訪問を行っている？
- No → どういう仕事がどのような企業で行われているか研究してみよう。
  「仕事理解／業界研究」 02
  P05 06 ヘススメ

合同説明会への参加や企業訪問を行っている？

- Yes → 応募（提出書類）の準備はできている？
- No → 仕事に対する考えを書き出し、自分の事を整理しよう。
  「意思決定」 03
  P07 08 ヘススメ

応募（提出書類）の準備はできている？

- Yes → さあ、準備OK! その前にCHECKしてみよう!!
- No → まずは、面接に向けて書類の準備や心構えをつけよう。
  「履歴書の書き方」
  P11 12 ヘススメ
  「職務経歴書」
  P13 14 ヘススメ
  「送付状・封筒」
  P15 ヘススメ

ちょこっと一休み！

少し立ち止まって
内定者の声を
聞いてみましょう!

「内定者の声」
P18 ヘススメ

ハローワークや各就職支援機関では、様々なサービスで皆様の就職活動をサポートしています。
問合せについては、「P22」ヘススメ

SUPPORT MENU

就職相談
専門スタッフによる就職相談。履歴書等の添削や、模擬面接も行っています。

セミナー
履歴書等の書き方や身だしなみ、面接のマナー等、就職に関する情報が学べます。

求人検索 就職ナビサイト
ハローワークインターネットサービスの求人検索や就職支援機関ナビサイトで、求人や就職に役立つ情報がパソコンで閲覧できます。

業界・企業研究
企業の経営者や人事担当者を招いて開催する会社説明会や業界研究など、就職活動応援イベントも実施しています。

合同企業説明会
1ヵ所に複数の企業が集まる会社説明会。多くの企業が集まるので沢山の情報収集ができます。面接会も兼ねたものもあり、その場で面接を行う場合もあります。

「自己分析」

01

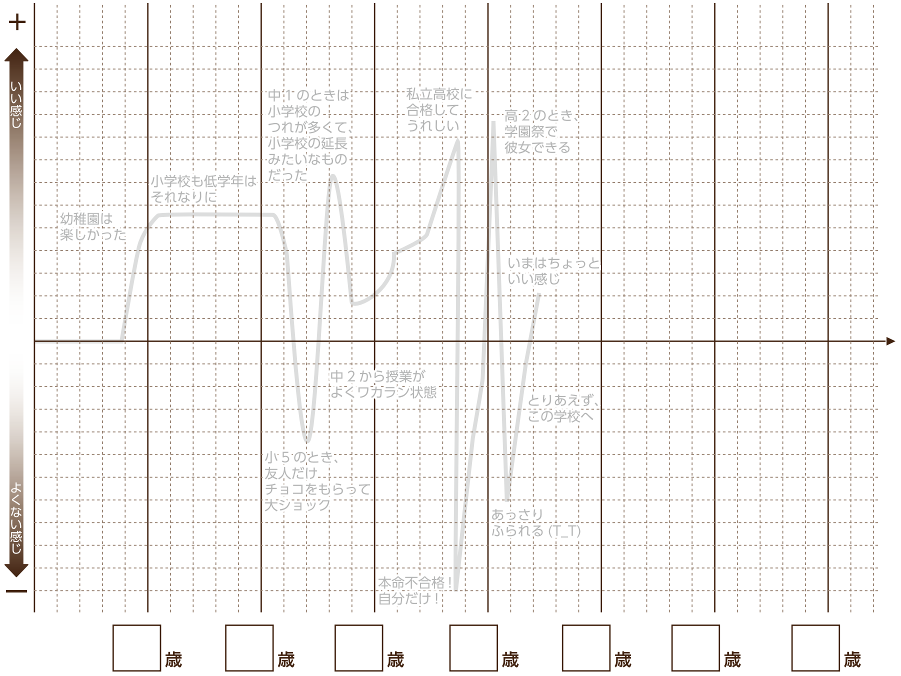
自分自身を知らずして適職はわからず

自分を分析すること。
自分がどのような人間かを探る作業だ。
最終的な目的は、自分がしたい仕事、
向いている仕事を見つけ出すことだ。
そのためには、自分について、
さまざまな角度から分析し、
理解を深めておく必要がある。
つまり、自分はどのような性格で、
どのような長所や短所があり、
どのような適正や能力があって、
どのようなものに興味や関心を持つのか、
そして、どのようなことに価値を見い出すのかだ。
まずは、これまでの生活について振り返ってみよう。

実践 ライフライン分析

自分が歩んできた道のりをグラフ化して、振り返ってみましょう。
書いた結果を見てこれまでの自分をちょっと第三者的に見てみましょう。
縦軸はそのときの程度を表します。横の目盛りは、時間の流れを指します。
1 目盛りを 1 年と考えてみましょう。

●表に記されている内容は一例です。



グラフを書いたら、次の事について考え、まとめてみよう！

①これまでに最も充実していた時はいつ？
②今までの人生で最大の転換期（出来事）は何？
③今までで一番楽しかったことは何？
④今までで一番悩んだことは何？
⑤振り返って「あの時やっておけばよかった」と思うことは何？

その他にも、こんな自己分析の方法があるよ！
・他己分析
・マインドマップ
・ハローワークでの適職診断

★ワンポイントアドバイス★

就職活動は、自分の価値観・仕事観・人生観を見直す良い機会です。幼い頃からこれまでの自分を振り返って、「これまでの自分」と「これからのなりたい自分」を具体的に考えてみましょう。

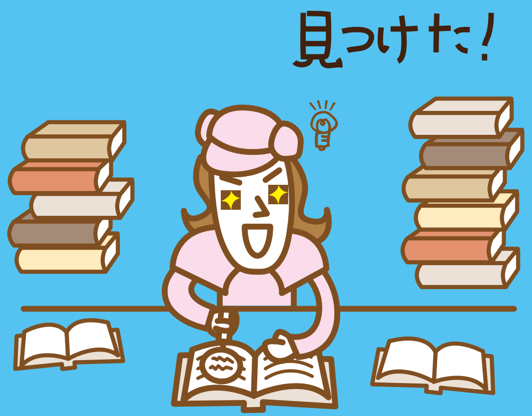
SUPPORT 詳細は巻頭ページ参照　就職相談　セミナー

次のススメ「仕事理解 / 業界研究」

02 「仕事理解 / 業界研究」

自分を知ったことで
活かせる仕事が自ずと見つかる

自分の事は解ってきた。
では自分にはどんな仕事が向いているのだろう。
自分が本当にしたい仕事、
行きたい企業を見つけるためには、
まず幅広く情報を集めてみよう。
新聞や雑誌を読む、
働いている友人・知人・家族から話を聞く、
生活の中にある身近な商品やサービスに注目する。
情報を収集する事で、
世の中にはどのような仕事・企業があるのかを知り、
面白そうと感じる業界、企業を増やしていこう。



実践 企業研究チェックシート

興味がある企業を分析し、取り巻く企業環境を把握し、企業の本質を考え、
自分の希望とマッチングしているか見極めましょう。

□ホームページを見た　□会社案内を見た　（　　　　　　　　業界）

企業名			
特色			
電話番号			
採用担当者名			
創業年月日	資本金		
経営理念のポイント			
社長名 / 発言のポイント			
事業内容のポイント			
経営計画のポイント			
主力商品			
店舗・工場・本社・支社見学			
やりたい仕事 ・部署(事業 / プロジェクト) ・職種・概要			
お話した社員 / 感銘を受けたこと			
自分が貢献できる仕事内容			
その仕事に役立つあなたの能力			
同業他社との違い			
その他			

コピーしてご使用ください。

SUPPORT 詳細は巻頭ページ参照　合同企業説明会　セミナー　求人検索 就職ナビサイト　業界・企業研究

03

「意思決定」

自分の選んだ道に迷いは無し

就職活動という大事な意思決定をするので、
自己分析 × 企業研究を整理してみよう。
整理するために、これから解決すべき課題・問題は何かを明確にして
具体的な言葉で表す。
自分の大切にしたい価値、能力、興味、関心を書き出してみる。
そこから自分の価値基準が明確になる。
今、興味を持っている業界以外を
プラスやマイナス面を含めて分析したか？
それから視野を広げ整理する。
人は「イメージ」や「際立っていること」に注力して
意思決定をする傾向がある。
それが「後悔してしまう」という結果を招いてしまうこともある。
同じように、マイナスなイメージがある業界に関しては
プラスの部分が全く頭に入っていない可能性が高い。
受けようとする企業のメリット・
デメリット双方を考えてみる。
考えていることを整理し、
実行する目標が分かったら
宣言書に書いてみる。
書いた後は、自分が決断した事を、
自分の力で正解にしていく行動をする。

実践 自分の事を整理しよう！　その① ▶自分にとって仕事とは？

自分にとっての仕事に対する考えを書き出し、それに沿った企業選びや
ライフスタイルを再確認しましょう。

当てはまる□にチェック

□ 仕事を通して自己実現したい		
なぜ、そう思うのか？	具体的な目標は？	その結果、選んで進む道は？

□ 仕事と個人生活のバランスを大切にしたい		
なぜ、そう思うのか？	最も優先する条件は何か？	その結果、選んで進む道は？

□ 仕事は生活を維持していくための手段		
なぜ、そう思うのか？	どの程度の労働条件を求めるのか？	その結果、選んで進む道は？

□ 働くことで社会貢献したい		
なぜ、そう思うのか？	どんな分野で貢献したいのか？	その結果、選んで進む道は？

□ その他（　　　　　　　　　　　）		
なぜ、そう思うのか？	どうしたいのか？	その結果、選んで進む道は？

コピーしてご使用ください。

SUPPORT 詳細は巻頭ページ参照　就職相談　セミナー　求人検索 就職ナビサイト　業界・企業研究

次のススメ「意志決定 / 宣言書」

実践 自分の事を整理しよう！ その②▶求職条件と求人条件のバランスは？

自分にとっての仕事に対する考えを書き出し、それに沿った企業選びや
ライフスタイルを再確認しましょう。自分でちゃんと把握して納得し、
目的がぶれないよう事前準備し、面接に挑みましょう。

企業名（　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

自分の求職条件	項目（条件の一致度）	企業の求人条件
	職種 一致度（ ○ ・ △ ・ × ）	
	仕事の内容 一致度（ ○ ・ △ ・ × ）	
	事業内容 一致度（ ○ ・ △ ・ × ）	
	就業場所 一致度（ ○ ・ △ ・ × ）	
	雇用形態 一致度（ ○ ・ △ ・ × ）	
	年齢 一致度（ ○ ・ △ ・ × ）	
	学歴 一致度（ ○ ・ △ ・ × ）	
	資格など 一致度（ ○ ・ △ ・ × ）	
	就業時間 一致度（ ○ ・ △ ・ × ）	
	残業時間 一致度（ ○ ・ △ ・ × ）	
	休日 一致度（ ○ ・ △ ・ × ）	
	賃金形態 一致度（ ○ ・ △ ・ × ）	
	毎月の賃金 一致度（ ○ ・ △ ・ × ）	
	社会保険の加入 一致度（ ○ ・ △ ・ × ）	
	社宅・寮など 一致度（ ○ ・ △ ・ × ）	
	その他	

・一致している条件はいくつありますか？

・違いの大きな項目は何ですか？

・比較した結果についてどう考えますか？

コピーしてご使用ください。

SUPPORT 詳細は巻頭ページ参照　就職相談　セミナー　求人検索 就職ナビサイト　業界・企業研究

実践 決意した意志を書き込み、就活の指標にしましょう

今まで実践してきた分析を実際の就活に活かす時がきました。
この思いを書き出し、自分の決意の証にして、ゴールまでつき進みましょう！

輝く未来へススム
宣言書

私は、輝く未来へススム為に、
ここに以下のことを宣言します。

私は＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿します。

私は＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿します。

私は＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿します。

年　　月　　日　　サイン＿＿＿＿＿＿＿＿

次のススメ「履歴書の書き方」

「履歴書の書き方」

最近はパソコン作成で OK の応募先も多くなっていますが、
本命企業への応募については「直筆」が基本です。
字が上手であるにこしたことはありませんが、たとえ上手くなくても
丁寧(ていねい)に書くことが大切です。

履歴書提出時のチェックリスト

- □文字を丁寧に書いているか？
- □記入漏れ、誤字、脱字はないか？
- □事実をごまかさず、正直に書いているか？
- □積極的に自分の情報を書き込んでいるか？
- □第三者にチェックしてもらったか？
- □応募書類のコピーはとったか？

POINT

- 間違えた場合、修正液は使わず、書き直す
- 空白や「特になし」は避ける
- 内容に嘘は絶対ダメ

日付

郵送なら郵送する日付、持参なら持参する日付を記入。

振り仮名

「ふりがな」なら「ひらがな」で、「フリガナ」なら「カタカナ」で記入。

印鑑

捺印を忘れないこと。かすれやゆがみがないよう、真っ直ぐ捺す。

写真

最近三ヶ月以内に写した証明写真。身だしなみを整えて写す。モノクロ又はカラー。スナップ写真は好ましくありません。写真の裏面に名前を記入。

学歴

小学校（または中学校）卒業から記入し、学校名は略さず、学部学科名まで正確に記入。

職歴

古い順番に記入し、会社名は略さず、正式名称を記入。入退社は年月を間違えないように。アルバイト、パートタイムも期間の長いのは記入。

No.＿＿＿＿

履歴書　　平成00年　0月　0日現在

ふりがな　びんがた　はなこ
氏名　紅型 花子

昭和53年 8月 14日生（満 24 歳）　※男・女（女に○）

ふりがな　おきなわけん なはし
現住所　〒900－××××
沖縄県那覇市おもろまち○丁目△番□号
☎ 098-000-△△△△
携帯電話 090-□□□□-1234

ふりがな
連絡先　〒　（現住所以外に連絡を希望する場合のみ記入）
☎ e-mail bhanako@×××.ne.jp

年	月	学歴・職歴など（項目別にまとめて書く）
		学　歴
平成 3	3	那覇市立○○小学校卒業
平成 6	3	那覇市立△△中学校卒業
平成 6	4	沖縄県立□□高等学校入学
平成 9	3	沖縄県立□□高等学校卒業
平成 9	4	私立××大学○○学部△△学科入学
平成 13	3	私立××大学○○学部△△学科卒業
		職　歴
平成 13	4	株式会社○○○商事入社　経理部配属
平成 14	3	株式会社○○○商事退職
平成 14	5	△△△△スーパー株式会社 入社
		衣料部配属
平成 15	6	△△△△スーパー株式会社 退職
		以上

記入上の注意　①鉛筆以外の黒または青の筆記具で記入。②数字はアラビア数字で、文字はくずさず正確に書く。③※印のところは、該当するものを○で囲む。

No.＿＿＿＿

自己紹介書　　平成00年　0月　0日現在

ふりがな　びんがた　はなこ
氏名　紅型 花子
おきなわけん なはし
現住所　〒900－××××
沖縄県那覇市おもろまち○丁目△番□号
☎ 098-000-△△△△
携帯 090-□□□□-1234
e-mail:bhanako@xxx.ne.jp

年	月	免許・資格・専門教育
平成 9	5	普通自動車第一種免許 取得
平成 10		実用英語検定2級 取得
平成 13		日本商工会議所簿記検定2級 取得
平成 14		日本販売士協会認定販売士3級 取得

その他特記すべき事項
現在、日本商工会議所簿記検定1級を目指し勉強中です。

得意な学科		スポーツ	
地理	世界各国の特徴について学びました。ニュースを見る時に役立っています。	バドミントン	週に1回、高校の同級生と5年間続けていることで、物事への持続力がつきました。
趣味		健康状態	
音楽鑑賞	民族音楽、特にアジアの音楽が好きでコンサートによく行きます。	良好	バドミントンの他に、時間があればプールに通って健康管理をしています。

志望の動機
御社の販売職を希望します。御社の商品は使いやすく、私自身とても気に入っており、商品を実際に自分で売りたいと思っております。経理業務は一通り経験しており、また衣料品販売の経験もありますので、低コストで商品販売を企画、実践することに貢献できると思います。

本人希望記入欄（特に給料・職種・勤務時間・勤務地その他についての希望があれば記入）
特になし

通勤時間　約 0 時間 00 分
扶養家族数（配偶者を除く）　0 人
配偶者　無・有（無に○）
配偶者の扶養義務　無・有

保護者（本人が未成年者の場合のみ記入）
ふりがな
氏名　住所 〒　☎

採用者側の記入欄（応募者は記入しないこと）

当紙配合率100%の再生紙を使用しています。　日本法令 労務11-4 10.7改

免許・資格

取得した順に正式名称で記入。取得予定がある場合はその旨記入。

得意科目、趣味など

質問に対する答えだけでなく、その理由や補足事項などを添えて、空白がないようにしっかりと記入する。

志望動機

①応募企業への志望理由
なぜ、この企業で働きたいのか
②応募職種への志望理由
なぜ、この仕事がしたいのか
③志望の熱意
入社後、どんな風にがんばりたいのか

本人希望記入欄

職種や勤務地、出社可能日などを記入する。
給与が記入しづらい場合は、「貴社の規定に準ずる」でも OK。

次のススメ✦「職務経歴書」

「職務経歴書」

職務経歴書は、これまで経験してきた仕事内容をもとにあなたの強みや、能力をアピールする重要書類です。面接選考の場合は、面接後に詳細を確認するため、書類選考の場合は面接対象者を選定するために使用されます。ですから、その内容は、会ってみたい、採用したいと思わせるような内容であることが必要です。

職務経歴書のスタイル

【編年体式】
年代順に自分の経歴を書いていくもの
(いわば仕事の年表)

こんな方におすすめ
- 職務経験が短い人
- 転職が初めての人

【キャリア式】
担当した職務内容やプロジェクトごとにまとめたもの

こんな方におすすめ
- 職務経験が長い人
- 専門職や技術職の人

【折衷式】
編年体式・キャリア式、それぞれの特長を取り込れてまとめたもの

こんな方におすすめ
- 職務内容や経験、経歴をアピールしたい人

POINT

①企業は何を求めているかを整理しましょう
②読む人の立場に立って書きましょう
③面接を意識して書きましょう

営業系の方の例(キャリア式)

(自分の強みとマッチングポイントを効果的に見せる書き方)

職務経歴書

平成 ○ 年○月○日

山田　太郎 ㊞

職歴概要：大学を卒業し、営業担当として新規開拓と既存顧客のフォロー業務に従事。
新規開拓については、担当者からの紹介が多く情報収集と提供、信頼関係を構築する事に注力する。
営業実績で同期トップの成績を収め、率先垂範型のプレイングマネージャーを経験。

職務経歴

会社名	業務内容	貢献出来ること
○○○○株式会社 半導体の製造・販売 〔液晶モニター、USB メモリー等〕 職種：企画営業 (3 年 7 ヶ月)	量販店（5 社）担当 ○新規開拓（20%) 担当者と積極的にコミュニケーションを取り、1 ヶ月に 1 回は紹介をもらえるように意識して行動していた。 売上金額　目標：500 万/月 ○既存顧客（80%) 定期訪問で売場の在庫状況を確認し、追加受注のニーズを逃さないよう、自ら提案営業した。 売上金額　目標：3,000 万/月 ○社内業務 受発注業務、在庫管理、商品梱包作業、見積書・請求書作成、新人社員 OJT 社内の各担当との調整を密にする。	**・情報収集と提供** 仕入担当者と仲良くなる為に、専門誌を購読し、毎月業界動向を盛り込んだ提案書を配布。 **・信頼関係構築** 毎月店舗に足を運び、担当者のニーズを察知し企画立案をする。 **・目標達成力** 売上・利益目標に対して、毎月 100% 以上の達成が出来る信念を持って努める。

自己 PR
営業職として、利益目標に対して達成できる執念が人一倍あると自負しております。
個人だけでなく組織力を高める為に、新人教育ではこれまでやってきた営業ノウハウや業務調整力を後輩に継承するよう指導してきた。

- 成果につながる行動表現
- どんなタイプのマネジメントをしていたか
- 志望動機、自己アピールにもつながる（マッチング項目）
- 新規と既存の割合を数値にするとイメージしやすい
- 成果につながる行動表現
- 読む人を引きつける語句
- 何社相当か数値を用いると分かり易い
- 通算で書くと分かり易い
- どのくらいの売上額を任されていたか実感を与える
- 特に営業職は利益に直接貢献する目的意識が求められる

事務系の方の例(編年体式)

(相手の目線に立った書き方)

職務経歴書

平成 ○ 年○月○日

紅型　花子 ㊞

職歴概要：職業経験３年半は、接客や事務補助の仕事を経験しました。接客の仕事では、老若男女さまざまな年代の方と接してきました。間接的な業務を通して、職員が円滑に仕事を遂行できるよう心掛けて仕事に取り組んできました。

職務経歴

株式会社○○○○　スーパー●●　おもろまち店　アルバイト社員
平成１６年４月～平成１８年１０月（２年６カ月）
業務内容：レジ業務と商品陳列
１日 100 人程のお客様を対象としたレジ業務と袋詰め。飲料部門を担当し、在庫確認と商品陳列をする。社員の補助として飲料コーナーの売り場作り。
新人アルバイトへの教育。

学んだ事・得た能力：ビジネスマナーの基本を学ぶ。
お客様に対し、適切な身だしなみ・礼儀や敬語等のマナーを慣行した。
上司や先輩からの指示は素直に実行した。リピーターを増やすようなお店作りに取り組む。

○○○市役所　総務部　非常勤職員
平成１９年１月～平成１９年１２月（１年）
業務内容：Word を使用した書類作成や整理、会議資料の作成、備品管理（Excel）
外部の問合せに対しての電話応対、来客対応

学んだ事・得た能力：他のメンバーとチームワークを取り、周りが仕事をしやすいように自身の仕事が終わったら、手伝うように心掛けた。
職員から同時に仕事を頼まれた際は、いつまでに完成させるのかを把握し、効率良いスケジュールを立てて取り組んだ。

PC スキル
Word（文章作成）・Excel（表計算・グラフ作成）・PowerPoint（チラシ作成）

自己 PR
さまざまな部署の方と積極的にコミュニケーションを取れる人物です。上司からは「仕事を頼みやすい」と評価を受けました。

- どのような対人能力があるか想像できる
- 対応人数を書く事で前職の対応力などイメージが湧く
- 具体的にどのようなレベルまで出来るかを書くと良い
- 通算で書くと分かり易い
- 社会人としての基礎
- 読む人を引きつける語句
- 他者からの評価は説得力がある

「送付状・封筒」

履歴書や職務経歴書などの応募書類を企業に提出する際、送付状をつけて、A4 サイズのクリアファイルに入れ、クリアファイルごとA4 サイズが入る封筒に入れて送ると好印象。応募書類を送る最後まで気を抜かずに丁寧に。企業への心配りを忘れないように！

①　平成○年○月○日

② 株式会社○○○化粧品
人事部採用課
○○様

③ 900－××××
沖縄県那覇市おもろまち○丁目△番地□号
(098)－○○○－△△△△
紅型　花子

④ 拝啓　○○の候、貴社ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

⑤　さて、ハローワークにて貴社の「販売職」の求人票を拝見し、早速応募させていただく次第です。

⑥　同封の履歴書および職務経歴書に記載しましたとおり、大学を卒業してから現在にいたるまでの約 2 年間、商社や流通業界において経理や販売の経験を積んで参りました。
どのような業界であっても、常にお客さまの視点と職場全体の視点を意識し、顧客満足度を生み出すよう仕事に取り組んで参りました。その経験と知識と姿勢は、貴社のご期待に沿えるものではないかと考えております。

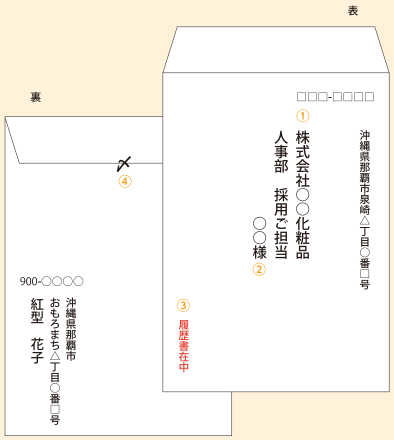
⑦　同封書類をご審査いただき、面接の機会を賜りますよう何卒よろしくお願い申し上げます。末筆ながら、貴社の更なるご発展を心よりお祈り申し上げます。

⑧　敬具

⑨〈同封書類〉
1. 履歴書　1 通
2. 職務経歴書　1 通
3. ハローワーク紹介状　1 通
計 3 通

■送付状の書き方
①持参または郵送する日
②社名・担当者名（省略しない）
③住所・氏名（省略しない）
④頭語（拝啓）・時候のあいさつ
⑤応募の経緯
⑥自己 PR
⑦面接の申し込み
⑧結語（敬具）（頭語と合わせる：拝啓→敬具）
⑨同封物の明示

書き方や言葉についてわからないことがあれば、インターネットや本で調べてみよう！



■封筒の書き方
①会社名
正式名称を書く。「株式会社」を（株）などと省略しないこと。「株式会社」が前につくのか、後ろにつくのかも間違えないように。
②敬称
人事担当者など個人あてには「様」、部署あてに送付する場合は「御中」と記す。
例 1）　○○株式会社　人事部　御中
例 2）　○○株式会社　採用ご担当者　様
③封筒に何が入っているのかを明確にする
封筒の左下に赤ペンで「履歴書在中」と書く。
④封じ目
封じ目は「〆」「封」が一般的。ホチキスやセロハンテープは使わず、のりでしっかり封をする。

「面接・身だしなみ」

企業は面接の場面で、「一緒に働く仲間として、どんな考えを持っている人で、どんなふうに我が社で頑張ってくれるのかな」ということを見ている。
面接の場面で自分を伝えられるように、しっかり準備して挑もう！

企業は面接であなたのココを見たい！聞きたい！

①なぜ我が社で働きたいと思ったのか。（会社に対する志望動機）
②なぜこの仕事をやってみたいと思ったのか。（仕事・職種に対する志望動機）
③我が社でどう頑張ってくれるのか。（意欲）
④どんな考えを持っている人なのか。（自己 PR）
⑤一緒に働く仲間としてどうか。（服装、態度など全体的な様子）

転職者の聞かれる POINT
長く勤められる人間か、仕事を任されるか、ストレスに強いか。
（前職の退職理由からの適応性判断）

話し方

①発音…大きな声で語尾まではっきり
②言葉使い…「です」「ます」口調で
③速度…早口にならないように
④簡潔…話す内容をまとめて

簡潔に話すには？
ステップ 1　結論から言う
ステップ 2　なぜそう思うのか理由を言う
ステップ 3　上で言ったことをまとめる

⑤表情…笑顔を忘れず、面接官の顔を見て

面接準備チェック

□応募書類のコピーは見直した？
□志望動機、自己 PR はまとめた？

応募書類の添削や面接の練習は、就職支援窓口をどんどん活用しよう！

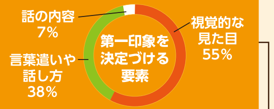
面接 5 つの心がけ

①積極的に自己 PR する！
②意地悪な質問も、感情的にならず冷静に。
③臨機応変に受け答えする。
④よく理解できない質問はきちんと確認。
⑤退出まで気をゆるめずきちんとした態度で。

身だしなみのチェックリスト

□髪型は整っているか？
□爪は手入れできているか？
□靴は汚れていないか？
□ひげが伸びていないか？
□メイクは濃すぎないか？
□シャツにアイロンがかかっているか？

メラビアンの法則って知ってる?



（アメリカの心理学者：メラビアンの法則）

「ちょっと一息。気持ち Restart!」
実践 モチベーションUP

自分の感情をみつめる

「自己分析」でわかった、感情の起伏をみかえし、
「モチベーションの特性」=「本当にやりたいこと」を再認識してみましょう。

1. これまでの出来事の中で一番燃えていた（生き生きしていた）のは、どんなことをしていたときですか？そのときの出来事の内容、状況、気持ちを思いだして、記入して下さい。
○その時の出来事の内容、状況
○そのときに思ったこと、感じたこと

2. これまでの出来事の中で一番燃えてなかった（落ち込んでいた）のは、どんなことをしていたときですか？そのときの内容、状況、気持ちを思いだして、記入して下さい。
○その時の出来事の内容、状況
○そのときに思ったこと、感じたこと

3. あなたが燃えているとき（生き生きとしているとき）、燃えてないとき（落ち込んでいるとき）のそれぞれのキーワードはなんですか？	
燃えているとき	燃えてないとき

自分のやりたいこと思い出した？さあ、燃えている自分へススメ!!

内定者の声

物流系 事務職 Oさん

「就活セミナー参加者」

就活を始めた時期は？
O：2009 年 4 月ごろ、就活セミナーには 9 月に参加しました。
どのように就活をおこなっていましたか？
O：主にハローワークと求人誌、就活イベントに参加、ハローワークは就活をして初めて利用し、興味がある求人に応募していました。応募に関しては、書類のみは 6 社くらい、面接は 2 社+現在の会社でした。
就活セミナーに申し込んだ理由は？
O：3 日間の内容が豊富であったこと。また就職活動を共有する仲間が欲しかったからです。
他に利用した就職支援サービスは？
O：就職相談、パソコン、セミナー「電話応対編」など。
就活を振り返ってみると？
O：一言でいえば「苦」でした（笑）。そんな時は、イベントに参加することで同じ共有を分かち合いモチベーションをあげました。

ホテル フロント職 Sさん

「就活セミナー参加者」

就活を始めた時期は？
S：2010 年 3 月下旬頃から沖縄に戻ってきて少しずつ始めました。就活セミナーは4月に参加しました。
今の会社に応募したきっかけは？
S：現会社の応募理由は、前職の経験を活かしたく営業で対人的な仕事を希望していたからです。最初は、持っている資格を直接活かせる仕事にこだわって就活を行っていました。しかし、途中で少し考え方を変え、資格だけに捉われず一旦その部分をうしろに置くことでとても楽になった。
就活セミナーに申し込んだ理由は？
S：履歴書などをブラッシュアップしたいと考えていたからです。
参加してみてどうだった？
S：グループワークを行えたこと、同じ境遇の人達と出逢えた事がとても良かったです。自分の意思で前向きに就活に取り組めました。
就活の感想を
S：「初々しさが命」です（笑）。

データ管理会社 技術職 Uさん（第二新卒）

「合同企業説明会、企業説明会参加者」

就活を始めた時期は？
U：2010 年 3 ～ 6 月ごろはアルバイト。県外出身なので地元企業などに応募しました。
就活で悩んだ事は？
U：悩んだ事はなかったんですが、ただ就職するにあたり、沖縄の企業は将来的に不安要素が多いかなと思いました。県外企業の安心感も考えて、県内にある県外企業を探していたところこの会社を見つけたました。あと夢がありそうな企業だったのも選んだ理由です。
合同企業説明会や企業説明会に参加してみて？
U：合同企業説明会では、30 分の説明だったのですがその後に企業説明会で話がゆっくり聞けて良かったです。合同企業説明会だけでは受けなかったかも知れません。
就活のエピソードは？
「合否の返事はお盆前にします」と言われ、県外企業なので、新暦か旧暦かわからずやきもきしてしまいました（笑）。

人材紹介事業 技術職 Iさん（第二新卒）

「合同企業説明会参加者」

就活を始めた時期は？
I：大学 3 年生の 9 月ごろから就職活動を始めました。友達もまだ活動始めている人は少なく、就職活動が終わりにさしかかっている 4 年生と一緒に合同企業説明会等に参加してました。
その当時を振り返ると？
I：始めるのが早かった分、やった気になってしまい「なかだるみ」になってしまいました。情報を収集しすぎて油断と迷いが出てしまい、待遇より雰囲気を重視した結果、入社後のイメージが湧かず受ける前から企業数を絞ってしまいました。
合同企業説明会に参加した経緯を教えてください。
I：合同企業説明会の DM がきっかけでした。事前のセミナーも受講し、すごくモチベーションが上がり、これまでやってきた事の迷いが吹っ切れて、企業の説明を聞く事ができました。
就活を振り返ると
I：決まらない苦しさや卒業しても就職していない状況への不安が強かったです。

僕たちが利用したメニューの詳細は
巻頭ページを見てね。

次のススメ 「実践で役立つチェックリスト」

「実践で役立つチェックリスト」

問い合わせ・応募の時①

企業名	
採用担当部署・担当者名	
連絡先（電話番号・メール）	
所在地・交通手段	
受付期間・時間	
採用試験の内容	
必須書類	
確認したいこと	
問い合わせ記録	

採用試験・面接のとき

試験（面接）日時	
試験（面接）場所	
面接時に確認したい事項	

面接後の課題など　面接で聞かれた質問や良かった点や、今後の課題について書いてみよう。

コピーしてご使用ください。

問い合わせ・応募の時②

企業名	
採用担当部署・担当者名	
連絡先（電話番号・メール）	
所在地・交通手段	
受付期間・時間	
採用試験の内容	
必須書類	
確認したいこと	
問い合わせ記録	

採用試験・面接のとき

試験（面接）日時	
試験（面接）場所	
面接時に確認したい事項	

面接後の課題など　面接で聞かれた質問や良かった点や、今後の課題について書いてみよう。

コピーしてご使用ください。

次のススメ「就活メモ / 就活お役立ち情報」

「就活メモ」

日時	内容

「就活お役立ち情報」

県内のハローワーク

求人情報・就職相談・各種セミナー

■ハローワーク那覇 〒900-8601 那覇市おもろまち 1-3-25
☎098-866-8609 (月～金)8:30～17:15

■ハローワーク沖縄 〒904-0003 沖縄市住吉 1-23-1
☎098-939-3200 (月～金)8:30～17:15

■ハローワーク名護 〒905-0021 名護市東江 4-3-12
☎0980-52-2810 (月～金)8:30～17:15

■ハローワーク宮古 〒906-0013 宮古島市平良字下里 1020
☎0980-72-3329 (月～金)8:30～17:15

■ハローワーク八重山 〒907-0004 石垣市登野城 55-4
☎0980-82-2327 (月～金)8:30～17:15

■ハローワークプラザ那覇 〒900-0006 那覇市おもろまち 3-3-1 コープあっぷるタウン 3 階
☎098-867-8010 (月～金)8:30～19:00 (土)10:00～17:00

■ハローワークプラザ沖縄 〒904-0004 沖縄市中央 2-28-1 コリンザ 3 階
☎098-939-8010 (月～金)8:30～17:00

地域の就職相談窓口

就職相談・各種セミナー・情報提供

■なはし就職なんでも相談センター 〒900-8585 那覇市泉崎 1 丁目 1 番 1 号 (月～金)9:00～17:00
☎098-861-0065 URL http://www.city.naha.okinawa.jp/kurasi/joho/syusyokunandemo.html

■沖縄市就労支援センター 〒904-8501 沖縄市仲宗根町 26 番 1 号 沖縄市役所 1 階
☎098-934-3837 (月～金)10:00～17:00

■浦添市地域職業相談室 〒901-2114 浦添市安波茶 1-1-1 浦添市役所 1 階
☎098-876-0734 (月～金)8:30～17:00

■糸満市地域職業相談室 〒901-0364 糸満市潮崎町 1-1 糸満市役所 1 階
☎098-840-8184 (月～金)8:30～17:00

■うるま市地域職業相談室 〒904-2292 うるま市みどり町 1-1-1 うるま市役所具志川庁舎 1 階
☎098-973-5614 (月～金)8:30～17:00

■宜野湾市地域職業相談室 〒901-8601 宜野湾市野嵩 1-1-1 宜野湾市役所敷地内
☎098-893-5588 (月～金)8:30～17:00

その他の関連機関

求人情報・就職相談・各種セミナー

■サポートステーション沖縄 〒904-0004 沖縄市中央 2-28-1 コリンザ 3 階 (月～金)10:00～18:00
☎ 098-989-4224 URL http://www.supportokinawa.info/

■地域若者サポートステーションなは 〒902-0073 那覇市上間 563 (月～金)10:00～17:00
☎098-853-5111

■グッジョブセンターおきなわ 〒904-0116 中頭郡北谷町北谷 2-13-3 (月～金)8:30～17:00
☎098-989-0186 URL http://kyodou.info/gjcenter.html

■グッジョブ相談ステーション 〒901-0152 那覇市小禄 1831-1 (月～金)9:00～17:00
☎098-857-9435 URL http://www.goodjob-station.info

■沖縄県中部中央地域雇用創造協議会 〒900-0036 那覇市西 3-14-6 エンパクト研修センター内事務局
☎098-860-7515 URL http://okicc.bz (月～金)9:00～17:00

■豊見城市地域雇用創造推進協議会 〒901-0292 豊見城市字翁長 854-1 豊見城市役所 3 階 商工観光課課内 (月～金)8:30～17:15
☎098-850-1552 URL http://www.tomigusuku-job.com(就活応援団)

■沖縄県環金武湾地域雇用創造協議会 〒904-1103 うるま市石川赤崎 2-20-1 (月～金)9:00～17:00
☎098-989-0956 URL http://www.kankinwan.jp

■沖縄県キャリアセンター 〒900-0006 那覇市おもろまち 1-3-25 (沖縄職業総合庁舎 3 階) (月～金)9:00～17:15
☎098-866-5465 URL http://www.career-ce.jp

就活のススメ
平成22年度 若年者地域連携事業（沖縄労働局委託事業）

発行者：沖縄労働局
制　作：財団法人 雇用開発推進機構【沖縄県キャリアセンター】
〒900-0006 那覇市おもろまち1-3-25（沖縄職業総合庁舎3階）
TEL:098-866-5465　URL http://www.career-ce.jp