

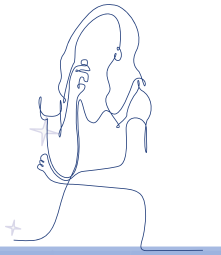


／つながるキャリア／

はたらくママの 強み発掘ノート

—ブランク・転職経験も“価値”に変わる経歴書の作り方—

from RYOKO



はじめに

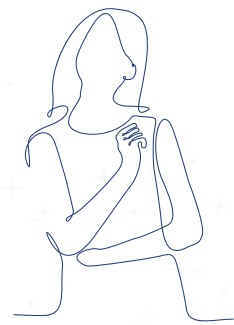
何度も転職した、ブランクがある、職歴に一貫性がない。
「こんな経歴なんて誰も雇ってくれない…」
そんな風に、自分の思い通りに働くことをどこかで諦めていませんか。

私自身、子育てと向き合いながら4回の転職を経験しました。
正直、子育てや家族の都合での転職もあり…
お世辞にも一貫性のあるキャリアとは言えないですし、
明確な自分の強みがわからず悩んだこともあります。

でもこのメソッドを使って、自分の経験と向き合い“強み”を見つけ、
ママ転職を成功させることができました。

そんな自身のキャリア形成に悩んだ経験から
人材業界で10年働いており、多くの方の「働く」ことに寄り添う中で
感じたのは
「誰にでも必ず強みはある。見つけ方を知らないだけ」
ということ。

あなたにも必ず「強み」はあります。
このワークを通じて一緒に見つけていきましょう♡



step 1 職務経歴書の“素材”を見える化!

職務経歴書は、あなたの“過去の経験”を“未来への強み”として伝えるための書類です。

このステップでは、あなたがこれまでにやってきた仕事を整理しながら、職務経歴書に書くべき『要素』を集めていきます。

ここでしっかりと「実績」「工夫したこと」「その仕事で得た学び」まで振り返ることが、あなたのキャリアの強みを言葉にする土台になります。

ワーク

ヒント

- 「日常業務だから大したことない」と思わないでください。まずは全て書き出していきます。
- 「やったこと (WHAT)」だけでなく「どうやったか (HOW)」に注目してみましょう。

年・期間	勤務先	業務内容 (どんな仕事?)	実績 やりきったこと (成果・工夫した点)	気づき・学び (成長した力)						

step 2 “できるかも”があなたの強み! スキルチェックシート

「スキル=特別な資格や肩書が必要」と思いがちですが、
実は日常の中にも立派なスキルが隠れています！

このチェックリストでは、あなたの過去の経験を“できること”として
可視化していきましょう。

「完全に自信がある！」じゃなくても、
「まあまあできる」「やってたかも」くらいでOKです。

✓が多いジャンルが、あなたの強みのヒントになるかもしれません♡



ビジネス・仕事系スキル

- お客様の話をよく聴き、要望を引き出せる
- 複数の業務を並行してこなせる
- 社内外の人と円滑に調整できる
- ExcelやWordを業務で使ったことがある
- 後輩や新人に仕事を教えた経験がある
- 売上や数字の目標に対して工夫したことがある



対人・コミュニケーション力

- 初対面の人とも落ち着いて話せる
- 丁寧な言葉づかい・メールができる
- 困っている人に自然と声をかけられる
- 感情的にならずに話を聞ける
- 伝えにくいこともやわらかく伝えられる
- 苦手な人とも距離感を保って接することができる



思考・マインドセット系

- 決めたことをやり遂げる粘り強さがある
- 改善・工夫を考えるのが好き
- 相手の立場で物事を考えられる
- 柔軟に対応するのが得意
- ミスや失敗から学びに変える姿勢がある
- 一度覚えたことはしっかり活かせる



家庭・生活スキル

- 家族全体の予定を把握・調整している
- 料理・買い物の計画を無理なく立てられる
- 家計簿やお金の管理ができる
- 学校・園とのやり取りをスムーズにこなしている
- 子どもの話をしっかり聞いて対応している
- 家の中の小さな困りごとを改善している



リーダーシップ・影響力系

- 誰かの相談にのることがよくある
- 目標に向かってチームで動くのが好き
- 周囲の空気や人の気持ちに敏感に気づける
- 自分の意見を必要な場面で伝えられる
- 率先して人を動かす経験がある
- 人前で話す機会を任されたことがある



ヒント

✓を入れた項目の中で、「これは自分の強みかも」と思うものに★印をつけてみましょう。これは1つにしぼらなくてOKです！
自分で思っていた以上に“できていること”があるのではないのでしょうか♡

step 3 **“嬉しい・やりがい”は強みのヒント!** **心が動いた瞬間ワーク**

スキルや実績だけでは語りきれない“わたしらしさ”は、
「心が動いた経験」の中に隠れています。
このステップでは、「感動したこと」「嬉しかったこと」
「誇らしかった瞬間」「褒められて意外だったこと」などを
感情が動いた場面を振り返りましょう。

その瞬間は、あなたが「大切にしていること」や「本来の強み」が
にじみ出ているはずです♡

問1 どんなときに「やってよかった」と感じましたか？

例

お客様に「あなたが担当でよかった」と言われたとき
同僚に感謝されたとき
子どもが笑顔になったとき



問2 どんなときに「誇らしい」と感じましたか？

例

チームの成果に貢献できた
人の役に立てたと実感した
自分なりにやりきった経験がある



問3 何をしている時が一番「夢中」になれましたか？

例

資料を作るのが楽しかった
話を聞いてアドバイスした時
裏方でサポートする時が好き



問4 それらの共通点は何だと思えますか？

例

人の役に立てること

結果を出すこと

相手の喜びが自分の喜びになっている など

書き出したエピソードに共通する“行動”や“価値観”を見つけることで、あなたの「本質的な強み」が浮かび上がりますよ！

「私がやってきたこと」だけでなく、「私が何に心を動かされる人間か」も、立派な強みです。

次は、ここで出てきたキーワードをベースに、“言葉としての強み”に落とし込んでいきましょう♡

step 4 “私らしさ”を言葉にしよう！ 価値観&強みの見える化ワーク

あなたの強みは、誰かと比べるものではありません。

「何を大切にしているか」「どんな行動を自然にしているか」
その中に、“あなただけの価値”がちゃんとあります。

このステップでは、STEP1～3で書き出した内容をヒントに、
あなたらしさを言葉で表現していきます。



問1 あなたが大切にしていること・行動指針は？

例

相手の立場に立つこと
誠実であること
周囲をよく観察すること
結果を出すこと



問2 「これは私の強みかも」と思うキーワードをチェック!

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 誠実さ | <input type="checkbox"/> 継続力 |
| <input type="checkbox"/> 柔軟性 | <input type="checkbox"/> 気配り |
| <input type="checkbox"/> 共感力 | <input type="checkbox"/> 行動力 |
| <input type="checkbox"/> 傾聴力 | <input type="checkbox"/> 主体性 |
| <input type="checkbox"/> 忍耐力 | <input type="checkbox"/> 分析力 |
| <input type="checkbox"/> 調整力 | <input type="checkbox"/> サポート力 |
| <input type="checkbox"/> 冷静さ | <input type="checkbox"/> 向上心 |
| <input type="checkbox"/> アイデア力 | <input type="checkbox"/> 表現力 |
| <input type="checkbox"/> 巻き込み力 | |

—その他（自分で思いついたもの）—

「これ、意外と得意かも」という“気づき”が強みに変わる第一歩です!



問3 その強みは、どんな時に生きていましたか？

実体験に照らしながら思い出してみてください。



まとめ

ここまでのワークで整理してきた「経験」「感情」「強み」を、自分の言葉でアウトプットしましょう

例

私の強みは〇〇です。

それは、△△という経験の中で発揮され、□□という成果や嬉しい出来事がありました。

この強みは今後、◇◇のような働き方でも活かしていけると感じています。

書きながら「こんなふうに言葉にできるんだ」と気づいたら、それがもう自信の芽になります。

言葉にしたことは、職務経歴書や面接でも“使えるフレーズ”になりますよ♡

step 5 “これからの私”を描く、 理想の働き方ワーク

強みが見えてくると、「じゃあ私はどんな働き方がしたいんだろう？」という視点が生まれます。

キャリアの正解は一つじゃありません。

今のあなたが大切にしたいことに正直になって、“理想の働き方”を言葉にしてみましょう。

このステップは、転職・再就職の方向性や、今後のライフスタイルを考えるうえでも大切なヒントになります。

問1 あなたが理想とする働き方は？

Q1 どんな時間帯・日数で働きたい？

Q2 在宅・出社など場所に希望はある？

Q3 月収・年収の希望は？

Q4 チーム／個人プレー、どちらが向いていそう？



問2 働くうえで大切にしたいことは？（複数選択OK）

- 子どもや家族との時間を大切にしたい
- スキルアップ・キャリア成長を実感したい
- やりがいや社会とのつながりを感じたい
- ストレスの少ない職場環境がいい
- 人間関係が良い職場で働きたい
- 自分のペースで働ける柔軟な働き方がしたい
- 在宅や時短などの働き方に配慮がある職場がいい
- 感謝される仕事がしたい
- 自分の経験や強みを活かせる仕事がしたい

—その他（自分で思いついたもの）—



問3 1年後、どんな自分でいたい？

Q1 どんな働き方をして、どんな気持ちで過ごしていたい？

Q2 どんな姿を子どもに見せていたい？

Q3 どんな場所で、誰とどんな風に過ごしていたい？

理想は、最初から“完璧”でなくてOKです。

書き出すことで、自分にとって本当に大切なことが見えてきます。

そしてそれが、あなただけの「働く軸」になります。

step 6 “私の価値”を伝える自己PRをつくらう

ここまでのワークを通じて見えてきた“わたしの強み”や“価値観”を、職務経歴書や面接で使える文章にまとめてみましょう。

自己PRは、経験の羅列ではなく「あなたが何を大切にしてきたか」、「どんな力を発揮できるか」を伝えることが目的です。

完璧じゃなくてOK！まずは“あなたらしい言葉”で表現することから始めましょう♡

テンプレートに当てはめてみよう（組み立てステップ）

材料がそろったら、以下のテンプレートを参考に組み立ててみましょう。

「事実+感情+未来」この3つが入ると、あなたらしさがぐっと伝わります。

自己PRテンプレ

私は、〇〇（経験・業務）を通じて、△△（強み）を身につけました。
特に□□（具体的な場面）では、その強みを活かして▲▲（成果や気づき）を得ることができました。

今後はこの経験と強みを活かして、◇◇（目指す働き方・役割）に挑戦していきたいと考えています。



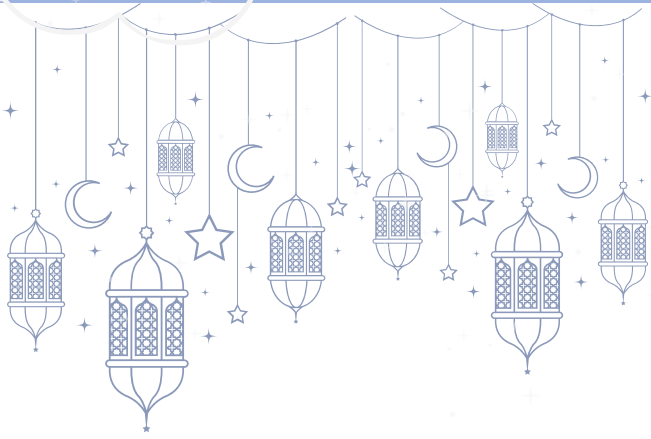
実際に書いてみよう！

いよいよ、あなたの自己PRを書いてみましょう♡
「まだうまく言葉にできない…」という場合も、
まずは思ったことを素直に書き出してみてくださいね。



ヒント

- 主観だけでなく「誰かに言われたこと」も使ってOK
- STEP1~5で出てきた言葉を参考に見ましょう！
- 一文でもOK！まずは書いてみることに価値があります♡



おわりに

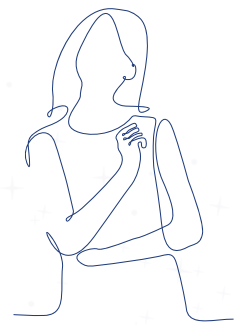
できた自己PR文は、ぜひLINEで送ってください♡

添削&応援フィードバックをお送りします！

一緒に“あなたの強みが伝わる言葉”を整えていきましょうね。



[公式LINEはこちら](#) >





Thank you