



も、その中から取捨選択することで応募先に合わせた職務経歴書を作成することができるのでとても便利です。

## 第一部

～全てを網羅したマスターシートの作成～

マスターシートは企業に提出するものではないので、書き方や様式は自由です。あまり深く考えず下記の要素を例に箇条書きでかまいませんので作成してみましょう。

**ステップ 1**: 自分の職務経歴・実績・能力の振り返り

シート① 今までの勤務先の情報等(アルバイトを含む)を整理し、退職した理由も整理しておこう。在職期間や企業名は履歴書の職歴欄や職務経歴書に記述することになります。省略せず正確な情報を記入しましょう。

シート② 職務の内容や実績を振り返ろう。  
個々の職務内容や実績を具体的に振り返り所属部署ごとに記入しましょう。  
書き出した内容のうち自分の職務経歴上でのアピールできそうな箇所を、アンダーラインでマークしておきましょう。  
実績のうち、数値として具体的に挙げられるものがあれば記入します。数値化が難しい場合は、創意・工夫・改善した点などを記入します。

シート③ 職務以外の経験の中からもアピールできることを探しましょう。  
社外活動(同業者の勉強会、異業種交流会など)  
社会活動(PTA活動、町内会役員、サークル活動、社会貢献活動、ボランティア等)

シート④ 自分の能力を示す事実を整理しよう。  
「～の資格を持っている。」「～という技術・知識を持っている。」という事実を示すことで、あなたの持っている

能力に説得力が加わります。

自分が持っている能力を示すことができる事実を整理しましょう。

**ステップ 2**: アピールポイントの整理（自分の「能力」、「長所」、「強み」等）

シート⑤ シート①～④からアピールできることを見つけよう。

振り返りの作業の中から、自分の「能力」「長所」「強み」を見つけ、書き出してみよう。

見つけ出した「能力」「長所」「強み」は、一言の簡単な言葉（キーワード）にしてみよう。

◎ アピールすることがみつからない時、下記の内容を書き出してみよう。

★ 仕事の中で得たもの（「心がけたこと」「得たもの」「できたこと」「できるようになったこと」）

★ 努力したこと、頑張ったこと、乗り越えたこと（どうやって頑張り乗り越えたのか）

★ 各職務に共通すること（「できること」「得意なこと」「自信のあること」「達成感があったこと」「成長したこと」等）

**ステップ 3**: 仕事におけるエピソード

★ 前向きな気持ちを持てたエピソード（「やりがいや喜びがあったこと」「できたこと」「ほめられたこと」等）

★ 上司・先輩・同僚・友人など周囲から言われたことなども参考になるかもしれません。

パソコンで作成すれば、修正や追加が簡単にできるのでお勧めです。次回は「職務経歴書作成のためのマスターシート」第2部～完成したマスターシートを活用しましょう～をご紹介します。

■ 支援情報 —————

◆ 「くるみんマーク」ってご存じですか？

「くるみんマーク」とは、従業員の仕事と子育ての両立を支援するための取り組みを実施している企業が厚生労働省から認定を受けた場合に与えられる認証マークです。

「くるみん認定」は「子育てサポート企業」の証といえます。認定を受けると、くるみんマークを、商品、ホームページ、広告、求人広告、取引に用いる書類、事業所などに表示できるので、子育てサポート企業であることをアピールすることができます。さらに、学生や社会一般へのイメージアップにより優秀な従業員の採用・定着などにもつながります。

ちなみに「くるみん」という名前には、“会社ぐるみ”で取り組む子育て支援によって子どもが優しく“くるまれている”という意味が込められています。

くるみん認定企業は年ごとに 200～300 社のペースで増加し続けて 2018 年 12 月時点で、3000 社を超えるまでに至っています。

YELL ながさきでは『就業促進活動』として、仕事と子育てを両立できるように当事者・企業・商工会等に対し、各種助成金・施策等の周知を行っています。

※くるみんマークについての詳細は、下記アドレスを参照ください。  
[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/shokuba\\_kosodate/kurumin/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/shokuba_kosodate/kurumin/)

■ 11 月、12 月の予定 —————

◆ 「YELL ながさき定期法律相談」

11 月 17 日（水）13:00～16:00

12 月 15 日（水）13:00～16:00 《事前予約受付中》

池内 愛弁護士

池内愛法律事務所ホームページ <http://ai-lo.com/>

※日程等合わない場合はご相談ください。

※来所しての相談が難しい場合は、電話法律相談も行なっております。まずはお問合せください。

## ■ 編集後記 -----

### ◆ 安心できる居場所

一雨ごとに朝晩が冷え込み、雨音が秋のフィナーレを告げているようです。ところでつい夢中になってしまうスマホやゲーム。上手につきあえていますか？

私も寝る前にちょっと気になる情報を検索し、「あっ！もうこんな時間だ！」と慌てて布団の中に潜り込むことがよくあります。「依存症」になってからは回復がとても難しいようです。早めにルールを話合うことや依存の怖さを知ることも大切です。もっと大切なのは、子どもの声に耳を傾け子どもの気持ちを受け止める温かい会話。気持ちを受け止めてもらった子どもは、自分の欲求をコントロールする力が育つと言われていています。これからの時期、家族みんな暖の場所でゆっくりくつろぎましょう。