

テキストプログラム転職準備編

メールのやり取りイメージ



- ・1回のメールには平均3つのワークが含まれています（下記では1つのワークを掲載）
- ・ワークの前には役立つ情報や回答例も紹介します
- ・1回のメール返信にかかる時間は週1~2回、1回約30分~1時間程度を想定しています
- ・キャリアサポーターから返信やさらに深掘する問いを投げかけます（2往復めど）

★今週のワーク①：退職理由を言語化しよう！

- ・今の仕事（退職されている場合は前職）で何か違うな・・・と思った最初のきっかけは何でしたか？

ユーザ回答）現職で新卒から10年以上勤務しています。フルタイムで残業が多い環境で、30歳を超えてから体力が持たないな・・・と感じることが多くなったこと、結婚、出産を経て復職している同期や先輩は時短勤務であるものの、家に持ち帰って仕事をしていたり、大変そうな状況を目の当たりにし、このままこの会社でライフイベントを迎えるのは不安だな、と思ったからです。

サポーター返信）ハードな働き方をされているのですね。残業は月に何時間くらいありますか？
自宅に着くのは何時くらいでしょうか？
残業なしで帰れる日もありますか？

- ・それはどれくらい前のことですか？

2年前くらいです。自分自身が30歳を迎えるあたりのタイミングで、周りに結婚や出産を迎える人が多かったからかもしれません。

20代後半くらいから、ライフイベントを迎える方が増えますよね。

●●さんは、近い将来、何か予定されているライフイベントはありますか？
もし良かったら教えてください。

その後、どんな感情の変化がありましたか？

また、何か具体的な行動に移しましたか？

(対会社、対上司、対家族に相談した、転職活動をしてみた、等)

ライフステージの違う友人には話しづらく、親に話すと「せっかく入った会社を辞めるのか？」と心配されてしまうと考える、もし自分が転職するとしたらどういう会社、環境、仕事がいいのだろうかと求人サイトで求人を探してみました。

でも結局、探せば探すほど自分に何が合っているかわからなくなってしまい、悶々と悩み続けて今に至ります。

転職したいという思いはずっと持っているので、一度思考や感情の整理をしたいと思い、このプログラムを受けることにしました。

転職を考えてから、実際に求人探しまでのアクションを取られたこと、まずは一步踏み出してみたという姿勢は素晴らしいですね！

求人を探してみたら自分でも何が良いのかわからなくなってしまったとのことですが、最初の求人探しをしたときに挙げていた希望条件を覚えていますか？もし覚えていたら下記の項目で書き出してみてください。

- ・業界：現職と同業界、それとも全く違う業界？
- ・職種：現職と同職種、それとも違う職種
- ・会社規模：大手？スタートアップ？それとも？
- ・社風：賑やか／落ち着いている など
- ・年収：最低〇万円以上、で教えてください
- ・待遇面：リモートワークができること、休みがとりやすい など
- ・その他：社内の平均年齢 とか

次回のワークで、現在の転職の希望条件を書き出していただくワークがあるので、それと比較してみましょう。変わらず同じ希望、大きく変わった希望条件から、大切にしたい転職への価値観がわかります。