

巻末付録

キャリアを動かす実践ワークブック

『キャリアの「複利」で人生を動かす』対応

外資系人事の視点で、自分の資産を言語化し、
次の一步を具体化するための書き込み式ワーク。

■ 使い方

1日で全部埋めなくて大丈夫です。1つずつ書き進めながら、自分の言葉で整理してください。空欄が残っても、それは「次に考えるテーマ」が見つかったということです。

このワークブックで整理できること

☐ 自分の経験を「役割」ではなく「行動」で捉え直す

☐ ポータブル・スキルと強みを見つける

☐ 市場価値と狙うべき戦場を言語化する

☐ 面接で使える成果エピソードを整理する

☐ 転職条件の優先順位を明確にする

■ 準備するもの

筆記具、または PC 入力環境。過去の職務経歴書、評価シート、メモ、感謝された出来事の記録などがあると、より書きやすくなります。

ワーク 1 キャリア資産・棚卸しシート

「役割（名詞）」ではなく「行動（動詞）」で、自分の価値を見つけていきます。

1-1 これまでの主な役割

時期	所属・役割	担当していたこと	成果・変化

1-2 役割を「動詞」に分解する

役割名	例：営業事務 / 人事 / 店長 / プロジェクト担当
その役割でしていた行動	例：調整した、提案した、整理した、分析した、巻き込んだ
相手から評価された点	例：正確さ、スピード、安心感、説明の分かりやすさ
再現できる強み	例：部門間調整力、改善力、信頼構築力

私のポータブル・スキル （テクニカルスキル・ポータブルスキル）

ワーク 2 キャリア年表と強み分析

「楽しかった」「しんどかった」の感情をたどると、自分の価値観が見えてきます。

2-1 キャリア年表

時期	出来事	満足度(1-5)	その理由・学び

2-2 強みを見つける質問

誰に教えられなくても、ついやってしまうことは？

他の人が苦勞するのに、自分は比較的楽にできることは？

これまでで一番「時間を忘れて没頭した」仕事は？

最近、誰かに「ありがとう」と言われた場面は？

ワーク 3 市場価値シミュレーション表

今の自分の値札と、次に狙う市場を仮説で書き出します。正解よりも、まず言語化することが大切です。

今の市場価値（直感）	もし明日転職するとしたら、年収はいくらで提示されそうですか？
その根拠	評価されそうなスキル、経験、実績を 3 つ挙げてください。
狙いたい戦場	業界・職種・企業規模・働き方の希望を書いてください。
1 年後の理想年収	年収だけでなく、働き方や裁量の変化も含めて書きます。

3-1 価値を高める掛け算を考える

☐ 今の専門性に英語を掛ける	☐ 今の専門性にマネジメント経験を掛ける
☐ 今の専門性に業界知識を掛ける	☐ 今の専門性にデータ活用を掛ける
☐ 今の専門性に改善・仕組み化経験を掛ける	☐ 今の専門性に対人支援・顧客理解を掛ける

私が次に増やしたい「掛け算」

ワーク 4 STAR 形式・面接回答作成シート

どんな質問にも対応できるように、成果エピソードをひとつずつ整えます。

質問項目	例：最大の成果、困難を乗り越えた経験、改善したこと
Situation	どんな状況だったか
Task	自分に求められていた役割・課題
Action	自分が実際にとった行動を 3 つ以上
Result	数字・変化・評価を入れて書く

4-1 面接での言い換えメモ

専門用語を相手に伝わる言葉へ翻訳する

ワーク 5 英語面接・キラーフレーズ練習シート

暗記よりも「口に馴染ませる」ことが目的です。自分の経験に合わせて書き換えてください。

場面	基本フレーズ	自分用アレンジ
自己紹介の締め	I am a results-oriented professional.	
志望動機	My career goals align with your mission.	
貢献の伝え方	I can contribute through my experience in ...	
逆質問	What does success look like in this role?	
考える時間をもらう	Let me think for a second.	

私の自己紹介（英語メモ）

ワーク 6 入社条件・優先順位チェックリスト

「年収だけ」で選ばないために、譲れない条件と捨ててもよい条件を整理します。

絶対に譲れない条件 TOP3

今回の転職で捨ててもよいもの

6-1 逆質問で確認する項目

☐ 3 か月以内に期待される成果	☐ チームの最大の課題
☐ 評価のメトリクス（何で評価されるか）	☐ 上司のマネジメントスタイル
☐ 働き方の柔軟性（リモート、出社頻度など）	☐ このポジションが空いた背景
☐ 成功している人の共通点	☐ 入社後のサポート体制

面接後の気づきメモ

最後のまとめ

■ くららからのメッセージ

転職は、自分を切り売りする作業ではありません。自分の価値を見つけ直し、次の場所でどう花開かせるかを考える前向きな編集作業です。書き込んだ内容は、職務経歴書、面接、そしてこれからの働き方の軸になります。

このワークを終えて、次に起こす行動
