

転職希望条件メモ

1 今と希望を並べ、変えたい条件を選ぶ

転職エージェントに相談する前に、働き方の希望を6項目で整理します。

今、お仕事をしていますか？ ☐ 働いている ☐ 今は働いていない

働いている方は「今→希望」の順に記入。今は働いていない方は「希望」だけで使えます。
未記入・分からない項目はそのままで構いません。氏名・勤務先名・住所は不要です。

優先度は次から一つ選び、各欄に書きます

働いている方：必ず変えたい／できれば変えたい／今のままでよい／未定

今は働いていない方：必ず満たしたい／できれば満たしたい／こだわらない／未定

記入日 年 月 日 見直す日 年 月 日

1 片道の通勤時間

自宅から実際の勤務先までの時間。例：今は片道70分、希望は60分以内。

今

希望

優先度

2 引っ越しが必要な転勤

転居を伴う勤務地の変更。例：避けたい／決まる前に相談してほしい。

今

希望

優先度

3 1か月の宿泊出張の回数

泊まりがけの出張・現場応援。月の回数で記入し、泊数や連続日数は別に確認。

今

希望

優先度

転職希望条件メモ

2 休みと残業と収入の希望を整理する

優先度は1ページ目の選択肢から記入します。まだ決まっていない項目は「未定」にできます。

今は働いていない方は「希望」と優先度だけを記入し、「今」の欄は空欄で構いません。

4 毎週の休み

曜日と日数で記入。例：毎週土日／曜日を問わず毎週2日。休日出勤は別に確認。

今

希望

優先度

5 1か月の残業時間

実際に働く残業時間の目安。固定残業代が何時間分かとは分けて記入。

今

希望

優先度

6 毎月固定でもらう額面

月額・万円で記入。基本給＋毎月固定の手当＋固定残業代がある場合はその額。

税金等が引かれる前の金額です。賞与・変動残業代・通勤実費・一時金は含めません。

今

希望

優先度

固定残業代の扱い（分かる場合だけ）

今：含む・含まない・不明 希望：含む・含まない・未定

金額の大小だけで決めず、時間数・内訳・超過分の支給も相談時に確かめます。

ここまでの記入は自分用です。3ページ目には、相談相手に伝えてよい内容だけを写します。

転職希望条件メモ

3 転職エージェントに相談するためのメモ

1〜2ページから相談したい条件を選び、希望と優先度を写します。同じ条件でも構いません。

質問は選んだ条件について使います。必要のない質問は消し、自分の言葉に直せます。

質問 1 希望に合う求人を知る

選んだ条件・希望・優先度

この希望に合う求人はありますか。探す際に、さらに決めておくことはありますか。

回答・まだ確認できないこと

質問 2 求人の条件を確かめる

選んだ条件・希望・優先度

この条件は、求人票のどの記載や、企業からのどの資料・説明で確認できますか。

回答・まだ確認できないこと

質問 3 応募前に確認することを決める

選んだ条件・希望・優先度

この条件について、応募前に企業へ確認しておくことはありますか。

回答・まだ確認できないこと

次に確認すること・確認予定日