【転職理由　例】

＜ポジティブ＞

■　給与が上がらず、自分の成長や成果が実感できないことから転職を考えました。
前職では●年間勤務しましたが、全く給与が上がりませんでした。業務に貢献する成果を出しても収入には反映されず、「成果を出した」ということを実感しにくい環境だったのです。周囲の先輩社員も同じような境遇にあったため、モチベーションも上がりにくくなっていました。よって、成果が適切に評価されて収入につながるような企業に転職し、これまで培ってきた経験を活かして働きたいと考えています。

■　年齢に関係なく、実力や評価に応じて責任のある仕事を任される環境で働きたい、と思うようになったことが転職理由です。
前職では年功序列でトップダウン型の経営手法で、新しい考えや取り組み、改善策などを提案しても聞いてもらえませんでした。このような理由から評価制度は年功序列ではなく、成果を重要視している企業で働きたいと考えるようになりました。

■　スキルアップのための時間を確保したい、というのが転職理由です。
前職の人間関係や仕事には満足しておりましたが、休日出勤や平日の労働時間の兼ね合いからセミナー参加や語学学習など、スキルアップの時間を確保できませんでした。●●の仕事には魅力を感じているため、今後は〇〇なども身につけて業務に生かし、さらに成長したいと思っています。

＜ネガティブ＞

■　上司に嫌われていると思ったから辞めました。
細かなことで揚げ足をとり、しょっちゅう大声で私を怒鳴ります。私の仕事ぶりを常に監視していて、ひとつのミスで 1時間以上も叱られたこともあります。これ以上、今の上司と一緒に働くのは嫌なんです。

■　私は山登りが趣味なのですが、休日出勤が多くプライベートな時間がとれないのがつらいです。
忙しい時期は連日残業で、こんな生活に疲れてしまいました。その割に給料は安いです。上司は私を評価してくれず、やりがいを感じにくい環境なのも理由のひとつです。

■　給与面に不満があったためです。
前職では●年間勤め、他の人よりも業務に貢献していたのに、全く昇給しませんでした。ポジションが上がる見込みもなく、このままではずっと収入が変わらないのだと思ったら、やる気がわかなくなって転職を考えました。

© 2026 一般社団法人セルフキャリアデザイン協会

ロールプレイング用資料

【志望動機　例】

＜良い例＞

■　（中途）現在は●●で〇〇を担当しています。現在の人間関係や仕事自体にも不満はないのですが、顧客企業は大手企業で、大規模なプロジェクトで、その一部を担当しています。他協力企業や他部署メンバー数十人との協業となるため、私個人が提供する価値や貢献度が見えにくいことに割り切れなさを感じています。中小企業向けにサービスを提供している御社では、個人または少人数のチームで業務に当たれると知り、関心を持ちました。これまでの経験や知識を活かしながら、自分の提供価値が見えやすい環境で働きたいと思い、御社を志望しました。

■　（中途）現在の会社で●年ほど〇〇として勤務していますが、より効率的な業務を行うためには、お客さま先訪問の前の入念な準備や、雑務・事務作業の効率化などが欠かせないと感じています。お客さまから感謝の言葉をいただくことも多い〇〇の仕事にはやりがいを感じていますが、次第に、〇〇スタッフが〇〇活動そのものに集中できる環境づくりや人をサポートする仕事がしたいと考えるようになりました。そこで、〇〇としてのキャリアを無駄にすることなく、裏方として〇〇スタッフをサポートできる△△へのキャリアチェンジを希望し、転職活動をしています。成長性の高さや社風の良さに加え、▲▲を扱っていることにも魅力を感じ、貴社を志望しました。私自身も▲▲を経験しているため、□□から■■、◇◇までのプロセスを理解していますし、貴社の〇〇スタッフに対しても適切なサポートができるのではないかと考えています。

■　（新卒）〇〇部門での●●に取り組みたいです。
具体的には顧客企業の●●活動をサポートする△△がしたいと志望しています。
OB 訪問で△△担当の▲▲様に業務内容や、自分が練ったアイディアが顧客企業の●●成果につながったときのやりがいを伺い、ぜひ貴社で働きたいと思いました。
私は、□□が好きです。また、大学のゼミナールの研究では、■■を教授に評価してもらい、◇人のゼミナール生の中で最優秀評価をいただきました。
最新の●●手法への情報感度や、課題追求が得意なところは貴社での顧客の課題解決の仕事にも活かすことができます。
入社後は、常に勉強を重ね、顧客に寄り添って課題解決策を考え、提案力と解決力の高い△△を目指したいです。そして、自分の成長を通じて会社の成長につなげていきたいです。

＜NG 例＞

■　御社でスキルを身に付けたあとに、起業したいと思っています。
■　自分らしさを生かせるという社風に引かれました。
■　給料が良く、残業も少なそうだったので志望しました。
■　福利厚生がとても充実していたので志望しました。
■　前の会社は人間関係が悪かったため、コミュニケーションが取りやすそうな環境の御社を志望しました。
■　残業が多すぎて疲れてしまったので、残業が少ない点を魅力に感じました。
■　研修制度が充実していると、求人票で拝見し、是非学ばせていただきたいと思っています。
■　スキルアップや成長しやすい環境が整っていると思い、志望させていただきました。

© 2026 一般社団法人セルフキャリアデザイン協会