

# OB・OGの働き方

連合東京 吉松 龍一

よしまつ  
吉松

りゅういち  
龍一



## 学 歴

- 明治大学 経営学部 公共経営学科 2014年卒  
映研サークル、ファッションスナップ団体

## 職 歴

- 食品メーカー (6ヶ月)
- 季節家電メーカー (2年6ヶ月)
- 連合東京 (現在)  
労働組合の仕事  
大学へワークルールの周知活動  
労働相談など

就活

就職

あとで後悔しないこと（就活）

自分で決めた会社を続けること（就職）

就活

就職

説明会

①

エントリーシート

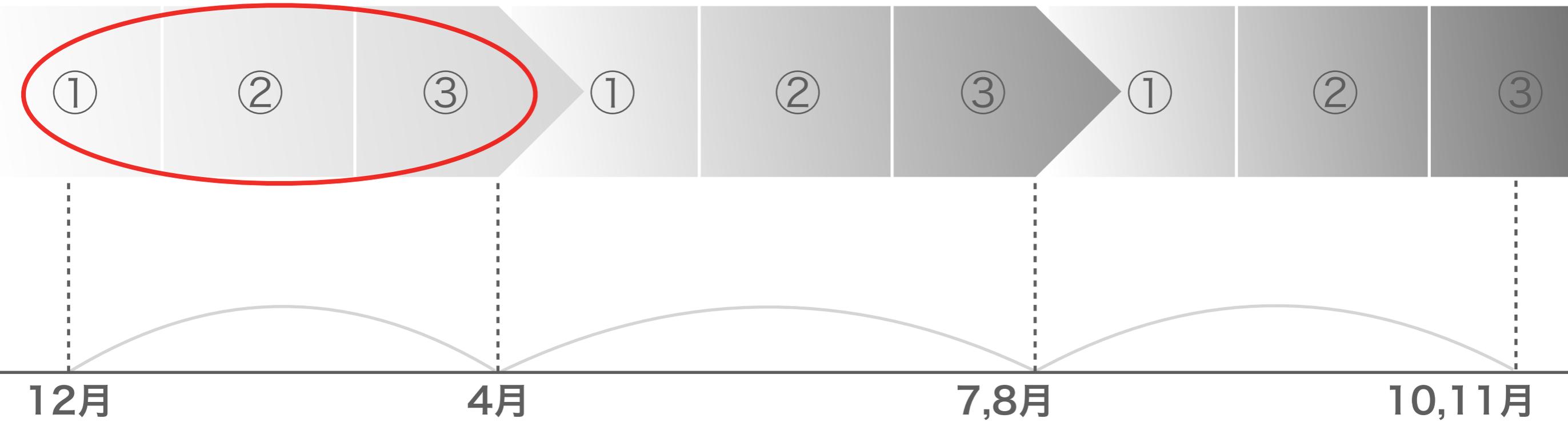
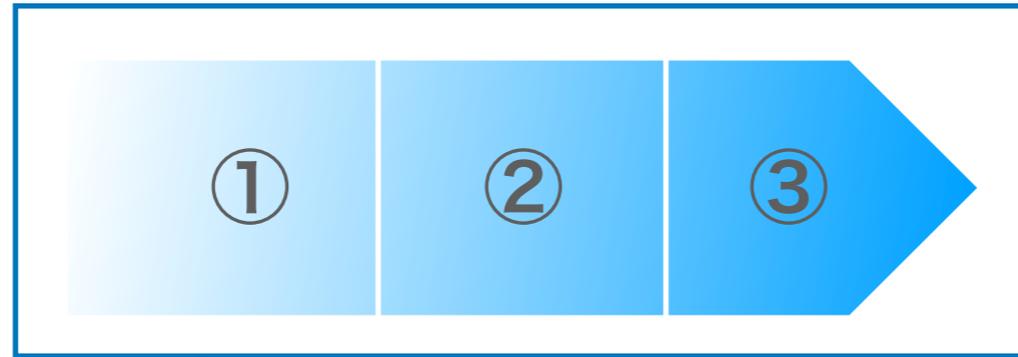
②

面接

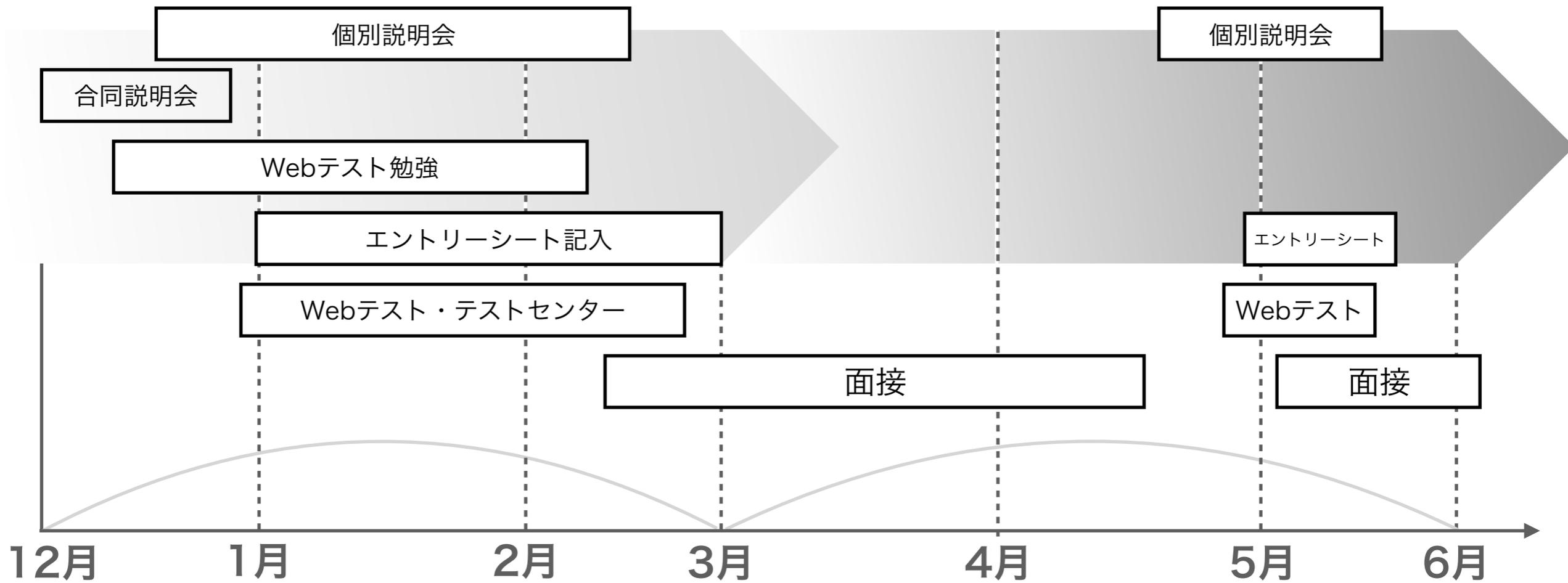
③

内定

# 新卒就活のフロー2



# 私の新卒就活フロー



説明会

①

エントリーシート

②

面接

③

- **人材会社のイベント**

例：マイナビ、リクナビなど  
まとめサイト「合説どっところむ」

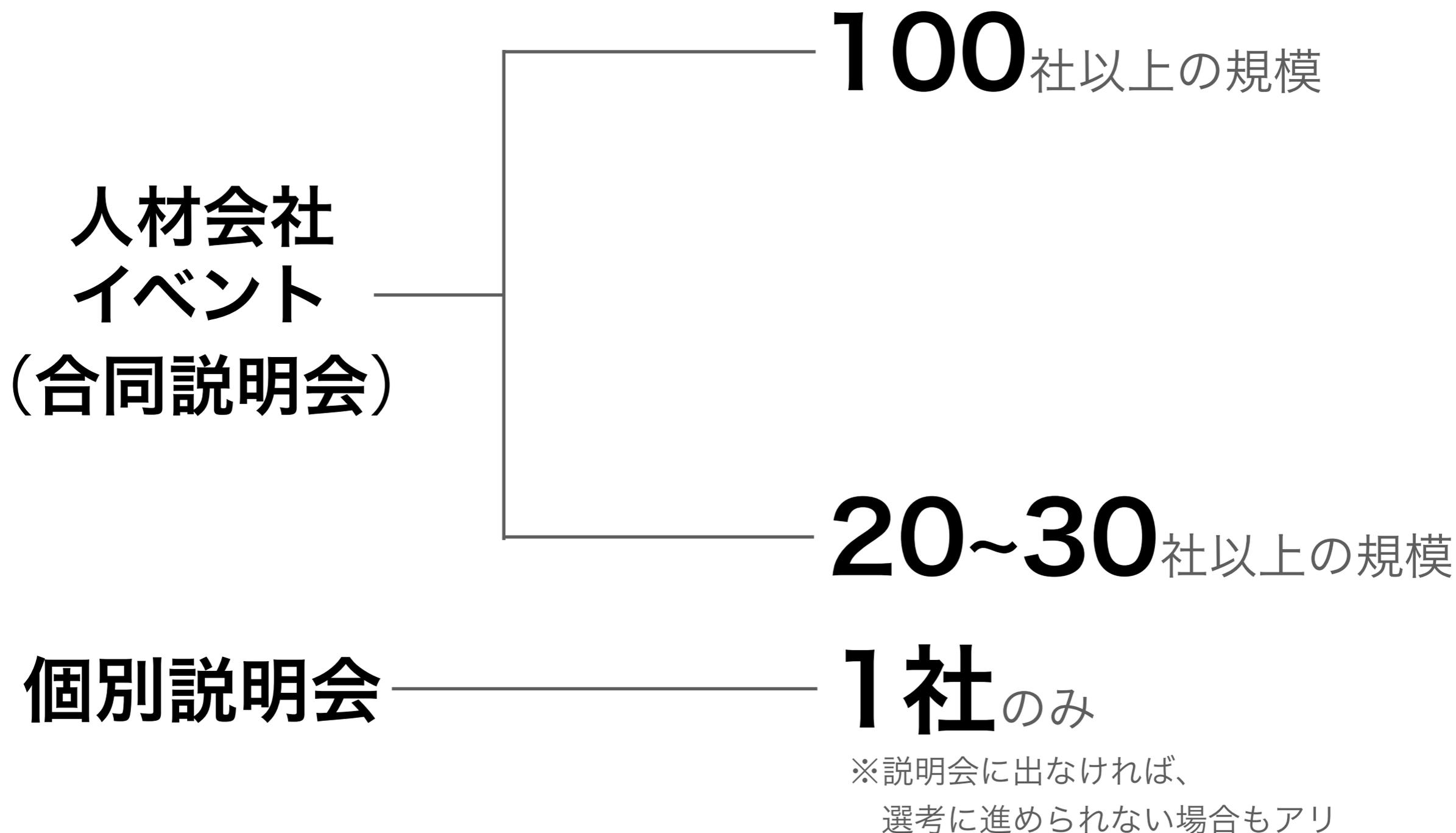
- **学内セミナー**

就活準備セミナー、個別企業説明会、OB社員との面談・交流会

- **キャリアセンター**

面接練習、エントリーシート添削、OB達の就活記録の閲覧

- **四季報**



## 学内 セミナー

### 就活準備セミナー

就活の進め方、必要な持ち物、マナーなど  
基本的なことを教えてくれる

### 個別企業説明会

約1時間、人事担当者が会社のことについて説明  
@リバティータワー  
ほぼ大手企業

### OB社員との面談・交流会

10~20人、色々な会社の先輩が集まる  
ざっくばらんに質問や会話ができる

## キャリア センター

### 面接練習

1回30分ほど  
うまく喋れない

### エントリーシート添削

### OB達の就活記録の閲覧

業種別・企業別にファイリング  
面接時にどんな質問を受けた  
何次面接までなのか

# 四季報

- **データ量が多い◎**

知らない企業を知ることができる

企業別のデータ（採用数、年収、3年後離職率、企業理念など）

- **公正な情報**

会社説明会では教えてくれない情報

良い・悪い情報どちらも載っている

- **うまく活用してほしい**

自分がうまく使えればと後悔したから



出典：就職四季報2014年版



出典：就職四季報2014年版

## 業種別に索引が可能

自分の知らない企業を見つけることができる  
行きたい業種が決定してる場合、  
それに関連する企業を見つけることができる

# 四季報-中身 (例1)

出典：就職四季報2014年版

〔食品・水産〕

開示 ★★★★★

にほんしょくけん  
**日本食研ホールディングス(株)** 株式公開 計画なし  
【特色】調味料大手の日本食研などを傘下に持つ持株会社

修士・大卒採用数 **109名** 3年後離職率 **18.0% → 18.2%** 有休消化年平均 **9.2日** 平均年収(平均) **総 480**

●エントリー情報と採用プロセス●  
【受付開始～終了】1月～5月【採用プロセス】エントリー→企業セミナー・ES→グループディスカッション・適性検査→面接(3回)→内々定

昇給率(30歳賃金/初任給) **136%** 216,000円→294,628円

●記者評価● 日本食研、日本食研製造など10社を傘下に持つ持株会社。国内外に計231拠点を展開。焼肉用など商品のたれは出荷量トップ。業務用はシェア4割で盤石。13年5月稼働メドに米カリフォルニア州に新工場、初の海外現地生産へ。新入社員は先輩社員がマンツーマン指導

重視科目 **総面接** グループディスカッション **技面接** グループディスカッション  
筆OPQ面4回 論・作 キャリアライフプラン 字数制限なし 時間制限なし

●給与、ボーナス、有休ほか●

【初任給】(修士)230,000円(大卒)216,000円【ボーナス】年118万円(4.1カ月)【25、30、35歳賃金(35歳最低～高)】245,730円→294,628円→341,708円(230,000～480,370円)【週休】完全2日(8月・12月は土曜一日休)【夏期休暇】連続5日【年末年始休暇】連続7日【有休消化】9.2/20日

試験情報  
選考ポイント **ES** 志望動機 自己PR **筆SHL系**(ESとの総合判断) **面** 第一印象 自立性 プラス思考 バイタリティ 素直さ コミュニケーション カスタムレス 耐性  
通過率 **総 ES** 50%(受付:全職種)約6,000→通過:全職種)約3,000 **筆** 正解率:ND 通過率:50% **技 ES** (受付:事務系に含む→通過:事務系に含む) **筆** 正解率:ND 通過率:50%  
倍率(応募/内定) **総** (全職種・約)55倍 **技** —

●離職率、勤続年数、残業ほか(現業除く)●

【男女別従業員数、平均年齢、平均勤続年数】計◇3,750(30歳 9.3年) 男 2,984(34.0歳 10.4年) 女 766(29.0歳 5.0年)【月平均残業時間と支給額】28.0時間、41,518円【離職率】離職者数◇5.8%、229名【3年後新卒定着率】81.8%(男子85.4%、女子76.9%、3年前入社:男子89名・女子65名)

●男女別採用数と配属先ほか●

【男女・文理別採用実績】  
大卒男 大卒女 修士男 修士女  
11年 94(文 81理 13) 33(文 28理 5) 6(文 0理 6) 6(文 0理 6)  
12年 49(文 40理 9) 27(文 18理 9) 6(文 0理 6) 7(文 0理 7)  
13年 69(文 58理 11) 32(文 29理 3) 5(文 0理 5) 3(文 0理 3)  
【13年4月入社者の採用実績校】**◎**駒澤大 立命館大 関大各5 法政大 日大各4 同大 拓大各3 明大 青学大 中大 成蹊大 創価大 東海大 関西大 近大 京産大 愛知学大 武蔵大 金城学大各2 名大 滋賀大 愛媛大 早大 立教大各1 他\*計54校 **理(院)**筑波大2 阪大 神戸大 広島大 奈良先端科技院 徳島大 明大各1(大) 日大2 東理大 明大 日本獣医生命科学大 東京農業大 九州工大 東洋大 女子栄養大 名城大 はこだて未来大 北里大各1 他\*計20校  
【12年4月入社者の配属先】**総**勤務地:<営業職>全国の各拠点(ほぼ全域)64<事務職>愛媛2 部署:営業64 事務2 **技**勤務地:<研究職>愛媛9 千葉10 部署:研究19

求める人材 主体的・自立的に考え行動し、前向きにチャレンジできる人

会社データ (金額は百万円)  
【本社】799-1582 愛媛県今治市富田新港1-3  
☎0898-24-1881 http://www.nihonshokken.co.jp  
【社長】大沢 哲也【役員平均年齢】51.1歳【今後力を入れる事業】事業の深耕及び海外事業の拡大【設立】1973.2【資本金】388  
【業績(連結)】  
売上高 営業利益 経常利益  
10.9 78,993 6,178 NA  
11.9 80,077 5,971 5,743

**ケンコーマヨネーズ(株)** 東証 2915  
【特色】業務用マヨネーズ、サラダ中心。マヨネーズ2位

修士・大卒採用数 **27名** 3年後離職率 **9.1% → 7.7%** 有休消化年平均 **6.4日** 平均年収(平均) **総 581**

●エントリー情報と採用プロセス●  
【受付開始～終了】**総**2月～7月【採用プロセス】**総**ES提出(2月)→グループワーク・筆記(4月)→グループ面接・筆記(4月)→個人面接(5月)→最終面接(5月)→内々定(5月) ※事務系技術系一括採用

昇給率(30歳賃金/初任給) **150%** 200,000円→300,000円

●記者評価● 業務用マヨネーズ、サラダが主力。外食や給食食品加工メーカー向け。配属は数カ月間新人研修の後、希望に応じ決定され、その後の部署間異動は少ない。営業は地域間の転勤あり。事務系は東京本社。現在1億円程度の海外売上高を3年後22億円まで引き上げ目標。

試験情報  
重視科目 **総面接** グループワーク  
**総**筆一般常識 適性検査 **面**4回 論・作なし  
選考ポイント **総** **ES** 自己PR 目標達成に向けた行動力 他 **筆** 一般常識(グループワークとの総合判断) **面** 入社意欲 仕事に対する意欲 主体性 柔軟性 チャレンジ精神

●給与、ボーナス、有休ほか●

【初任給】(修士)202,000円(大卒)200,000円【ボーナス】年122万円(4.4カ月)【25、30、35歳賃金(35歳最低～高)】240,775円→300,000円→354,200円(341,700～370,900円)【週休】完全2日【夏期休暇】連続4日【年末年始休暇】連続4日【有休消化】6.4/20日

研ビタミン(株)  
【特色】天然ビタミンAから食品添加物や加工食品

●エントリー情報と採用プロセス●  
【受付開始～終了】1月～6月【採用プロセス】V  
面接・筆記試験・ES提出→社員質問会(任意)→内々定

重視科目 **総面接** **技面接**  
筆一般常識 **面**3回 論・作なし

試験情報  
選考ポイント **ES** 志望動機 自己PR (ES及び筆  
価で選考) **筆** ES・筆記試験との  
新しい事や困難な事にも積極的  
熱意

通過率 **総** **ES** NA(受付:621→通過:NA)  
NA(受付:1,634→通過:NA) **筆** ND

倍率(応募/内定) **総** NA **技** NA

●男女別採用数と配属先ほか●

男女・文理別採用実績  
大卒男 大卒女 修士男  
6(文 2理 4) 3(文 2理 1) 2(文 0理 2)  
11(文 5理 6) 3(文 2理 1) 13(文 0理 13)  
11(文 5理 6) 3(文 1理 2) 10(文 0理 10)  
【4月入社者の採用実績校】**◎**千葉大 東京  
理大 専大 創価大各1 \*計6校 **理(院)**京大2 北  
京大 大阪府大 早大 慶大 東理大 工学院大各  
1 技科大 奈良女大 同女大 徳島大 中大 明大  
新居浜 神戸各1(専)北海道ハイテクノジ  
【4月入社者の配属先】**総**勤務地:<営業>  
水道橋1<管理>東京・水道橋5 部署:営業6  
生産>埼玉・草加2 千葉市3 東京・板橋1  
開発>埼玉・草加8 大阪・枚方2 京都・亀岡1  
生産8 研究開発12

日清食品グループ(日清食品(株))  
【特色】カップヌードルで有名。国内首位。菓子も

●エントリー情報と採用プロセス●  
【受付開始～終了】12月～6月【採用プロセス】  
面接→社内セミナー(非選考)・ES・事前ア  
ンケート→面接・筆記・適性検査→面接→内々  
定

重視科目 **総面接** **技面接**  
筆一般常識 **面**3回 論・作なし

試験情報  
選考ポイント **ES** 自己PR 求める人物像に合う  
か **筆** 適性検査(参考程度)  
コミュニケーション能力 積極性 責任感

通過率 **総** **ES** NA(受付:5,166→通過:NA)  
NA(受付:2,278→通過:NA) **筆** ND

メーカーII

〔ラジオ〕

開示 ★★★

ほうそう  
**株ニッポン放送** 持株会社 傘下

【特色】AMラジオ局で売上高首位。各種イベントに強み

●エントリー情報と採用プロセス●

【受付開始～終了】2月～3月【採用プロセス】ES提出(2～3月)→面接・筆記(面接4回、筆記1回、3月下旬～5月上旬)→内々定(5月下旬)

重視科目 総ES面接筆記 因ES面接筆記  
筆一般常識 自社オリジナル(4回)論・作「かがみ」400字45分

選考ポイント (ES)志望動機 自己PR 論理性 独創性 好奇心 自己表現力 他(特)特になし(画)コミュニケーション能力を中心に評価

通過率 総(ES)NA 筆NA 因(ES)NA NA  
倍率(応募/内定) 総NA 因NA

●男女別採用数と配属先ほか●

【男女・文理別採用実績】

大卒男	大卒女	修士男	修士女
11年 0(文 0理 0)	0(文 0理 0)	1(文 1理 0)	1(文 1理 0)
12年 1(文 1理 0)	0(文 0理 0)	0(文 0理 0)	0(文 0理 0)
13年 2(文 0理 2)	1(文 1理 0)	0(文 0理 0)	0(文 0理 0)

【13年4月入社者の採用実績校】  
(文)学習院大1 \*計1校 (理)筑波大 早大各1 \*計2校

【12年4月入社者の配属先】  
総勤務地：(一般)東京・千代田1 部署：制作1 勤務地：なし  
部署：なし

【会社データ】(金額は百万円)

【本社】100-8439 東京都千代田区有楽町1-9-3  
☎03-3287-1111 <http://www.jolf.co.jp/>

【社長】村山 創太郎【役員平均年齢】NA【今後力を入れる事業】地上デジタル放送 ライトビジネス【設立】2006.4【資本金】480

業績(単独)	売上高	営業利益	経常利益	純利益
10.3	20,834	▲174	▲207	▲399
11.3	19,209	▲181	▲247	▲2,403
12.3	18,837	22	152	▲160

ぶん 文化ほうそう  
**株文化放送** 株式会社 計画なし

【特色】フジ系のAMラジオ局。全国ネットキー3局の一角

●エントリー情報と採用プロセス●

【受付開始～終了】(総)12月～1月【採用プロセス】(総)エントリー(12～1月)→書類選考(2月)→筆記(3～4月)→面接(4回)→内々定(6月)

重視科目 総面接  
筆一般常識(4回)論・作 テーマ字数NA (一般常識・作文含む)70分

選考ポイント (ES)自己PR クリエイティブな能力があるか 筆一般常識(画)頭の回転の早さ ことばの選び方 短い時間に多くを伝えられるか 協調性 ユニークさ

通過率 総(ES)選考なし(受付:NA) 筆NA  
倍率(応募/内定) 総NA

●男女別採用数と配属先ほか●

【男女・文理別採用実績】

大卒男	大卒女	修士男	修士女
11年 2(文 2理 0)	0(文 0理 0)	0(文 0理 0)	0(文 0理 0)
12年 1(文 1理 0)	1(文 1理 0)	0(文 0理 0)	0(文 0理 0)
13年 0(文 0理 0)	1(文 1理 0)	1(文 1理 0)	0(文 0理 0)

【13年4月入社者の採用実績校】  
(文)NA (理)なし \*計0校

【12年4月入社者の配属先】  
総NA

【会社データ】(金額は百万円)

【本社】105-8002 東京都港区浜松町1-31  
☎03-5403-1111 <http://www.joqr.co.jp/>

【社長】三木 明博【役員平均年齢】NA【今後力を入れる事業】デジタル放送 ブロードバンド放送【設立】1952.3【資本金】192

業績(単独)	売上高	営業利益	経常利益	純利益
10.3	8,417	NA	▲598	▲29
11.3	7,899	NA	▲814	▲883
12.3	7,681	NA	▲610	▲828

修士・大卒採用数	3年後離職率	有休消化年平均	平均年収(平均39歳)
3名	0%	NA	NA

昇給率(30歳賞金/初任給) NA

【記者評価】フジ・メディア・ホールディングスの傘下。AM民放局で売上高首位。1967年開始の「オールナイトニッポン」が看板番組。コンサート、映画の試写会などイベント開催も得意。ポッドキャストや携帯電話への配信など積極的な多メディア展開を進める。

●給与、ボーナス、有休ほか●

【初任給】(大卒)229,218円【ボーナス】NA【25、30、35歳賞金(35歳最低～最高)】NA【週休】完全2日【夏期休暇】なし【年末年始休暇】12月30日～1月3日【有休消化】NA/20日

●離職率、勤続年数、残業ほか(現業除く)●

【男女別従業員数、平均年齢、平均勤続年数】計150(42.2歳 18.2年)男121(42.7歳 18.2年)女37(40.5歳 18.1年)【月平均残業時間と支給額】NA【離職率と離職者数】1.3%、2名【3年後新卒定着率】100%(男子100%、女子100%、3年前入社:男子2名・女子1名)

求める人材 新しい時代のニッポン放送を自分で作るんだ!という気概のある人

【会社データ】(金額は百万円)

【本社】100-8439 東京都千代田区有楽町1-9-3  
☎03-3287-1111 <http://www.jolf.co.jp/>

【社長】村山 創太郎【役員平均年齢】NA【今後力を入れる事業】地上デジタル放送 ライトビジネス【設立】2006.4【資本金】480

業績(単独)	売上高	営業利益	経常利益	純利益
10.3	20,834	▲174	▲207	▲399
11.3	19,209	▲181	▲247	▲2,403
12.3	18,837	22	152	▲160

修士・大卒採用数	3年後離職率	有休消化年平均	平均年収(平均40歳)
2名	NA	NA	NA

昇給率(30歳賞金/初任給) NA

【記者評価】フジサンケイグループのAMラジオネットキー局。1951年に聖パウロ修道会が設立した日本文化放送協会が前身で、いまも同修道会が30%弱出資して筆頭株主。12年5月東京スカイツリー「東京ソラマチ」に多目的サテライトスタジオ設け放送開始。

●給与、ボーナス、有休ほか●

【初任給】(大卒)219,500円【ボーナス】NA【25、30、35歳賞金(35歳最低～最高)】NA【週休】完全2日【夏期休暇】連続2日【年末年始休暇】連続7日【有休消化】NA/20日

●離職率、勤続年数、残業ほか(現業除く)●

【男女別従業員数、平均年齢、平均勤続年数】計121(N/A)男93(N/A)女28(N/A)【月平均残業時間と支給額】NA【離職率と離職者数】NA【3年後新卒定着率】NA

求める人材 大きな好奇心とグローバルな視点で仕事に向かう人

【会社データ】(金額は百万円)

【本社】105-8002 東京都港区浜松町1-31  
☎03-5403-1111 <http://www.joqr.co.jp/>

【社長】三木 明博【役員平均年齢】NA【今後力を入れる事業】デジタル放送 ブロードバンド放送【設立】1952.3【資本金】192

業績(単独)	売上高	営業利益	経常利益	純利益
10.3	8,417	NA	▲598	▲29
11.3	7,899	NA	▲814	▲883
12.3	7,681	NA	▲610	▲828

▶『業界地図』p.104

開示

〔広告〕

でんつう  
**株電通** 東証 4324

【特色】広告代理店国内最大手。テレビやイベントに強み

●エントリー情報と採用プロセス●

【受付開始～終了】(総)2月～3月 (因)1月～2月【採用プロセス】

重視科目 総NA 因NA

選考ポイント (ES)有無NA(画)NA

通過率 総(ES)NA 因(ES)NA  
倍率(応募/内定) 総NA 因NA

●男女別採用数と配属先ほか●

【男女・文理別採用実績】

大卒男	大卒女	修士男	修士女
69(文NA理NA)	19(文NA理NA)	NA(文NA理NA)	NA(文NA理NA)
58(文NA理NA)	24(文NA理NA)	NA(文NA理NA)	NA(文NA理NA)
(文-理-)	(文-理-)	(文-理-)	(文-理-)

大卒に修士含む13年:90名採用予定

【13年4月入社者の採用実績校】  
(文)NA (理)NA

【12年4月入社者の配属先】  
総NA

【会社データ】(金額は百万円)

【本社】105-7001 東京都港区東新橋1-8-1  
☎03-6216-5111(代表) <http://www.dentsu.co.jp/>

【社長執行役員】石井 直【役員平均年齢】63.4歳【今後力を入れる事業】NA【設立】1901.7【資本金】58,967

業績(連結)	売上高	営業利益	経常利益	純利益
10.3	1,678,618	37,323	44,790	31,130
11.3	1,833,449	50,937	54,166	21,635
12.3	1,893,055	51,977	62,843	29,573

修士・大卒採用数	3年後離職率	有休消化年平均	平均年収(平均39歳)
未定	NA	NA	▲1,145万円

昇給率(30歳賞金/初任給) NA

【記者評価】国内広告界のガリバー。世界でも5位。マス4媒体(テレビ、新聞、雑誌、ラジオ)の取り引きでライバルを圧倒。サッカーなどスポーツイベントに強い。成長分野のネット広告や販促イベントなどのマーケティング・プロモーション、海外展開でM&Aに積極的。

●給与、ボーナス、有休ほか●

【初任給】(大卒)(地域手当含む)240,000円【ボーナス】NA【25、30、35歳賞金(35歳最低～最高)】NA【週休】完全2日【夏期休暇】なし【年末年始休暇】連続6日【有休消化】NA/20日

●離職率、勤続年数、残業ほか(現業除く)●

【男女別従業員数、平均年齢、平均勤続年数】計7,494(38.6歳 12.8年)男NA女NA【月平均残業時間と支給額】NA【離職率と離職者数】NA【3年後新卒定着率】NA

求める人材 NA

【会社データ】(金額は百万円)

【本社】105-7001 東京都港区東新橋1-8-1  
☎03-6216-5111(代表) <http://www.dentsu.co.jp/>

【社長執行役員】石井 直【役員平均年齢】63.4歳【今後力を入れる事業】NA【設立】1901.7【資本金】58,967

業績(連結)	売上高	営業利益	経常利益	純利益
10.3	1,678,618	37,323	44,790	31,130
11.3	1,833,449	50,937	54,166	21,635
12.3	1,893,055	51,977	62,843	29,573

はくほうどう  
**株博報堂** 持株会社 傘下

【特色】広告代理店で国内2位。博報堂DYHLDの中核担当

●エントリー情報と採用プロセス●

【受付開始～終了】(総)2月～2月【採用プロセス】(ES)ES提出(2月中旬)→筆記試験(3月中旬)→面接・筆記(4回)→内々定(4月中)

重視科目 総NA  
筆あり(内容NA)(画)複数回(論・作)あり(詳細NA)

選考ポイント (ES)志望動機 自己PR 筆NA(画)NA

通過率 総(ES)NA 筆NA  
倍率(応募/内定) 総NA

●男女別採用数と配属先ほか●

【男女・文理別採用実績】

大卒男	大卒女	修士男	修士女
69(文NA理NA)	19(文NA理NA)	NA(文NA理NA)	NA(文NA理NA)
58(文NA理NA)	24(文NA理NA)	NA(文NA理NA)	NA(文NA理NA)
(文-理-)	(文-理-)	(文-理-)	(文-理-)

大卒に修士含む13年:90名採用予定

【13年4月入社者の採用実績校】  
(文)NA (理)NA

【12年4月入社者の配属先】  
総NA

【会社データ】(金額は百万円)

【本社】107-6322 東京都港区赤坂5-3-1 赤坂Bizタワー  
☎03-6441-6215 <http://www.hakuhodo.co.jp/>

【社長】戸田 裕一【役員平均年齢】NA【今後力を入れる事業】NA【設立】1924.2【資本金】35,848

業績(連結)	売上高	営業利益	経常利益	純利益
10.3	661,026	NA	4,284	11
11.3	670,532	NA	8,427	1,962
12.3	689,125	NA	13,470	5,138

修士・大卒採用数	3年後離職率	有休消化年平均	平均年収(平均40歳)
90名	5.0%	NA	NA

昇給率(30歳賞金/初任給) NA

【記者評価】大広、読売広告社を抱える持株会社「博報堂DYホールディングス」の中核子会社。一般消費者などへの調査・分析を基にしたクライアントへの提案に特長。インターネット広告、マーケティング・プロモーション、海外展開の3分野を重点的に強化している。

●給与、ボーナス、有休ほか●

【初任給】(博士)(年俸制)3,420,000円(修士)(年俸制)3,420,000円(大卒)(年俸制)3,420,000円【ボーナス】NA【25、30、35歳賞金(35歳最低～最高)】NA【週休】完全2日【夏期休暇】なし【年末年始休暇】連続6日【有休消化】NA/25日

●離職率、勤続年数、残業ほか(現業除く)●

【男女別従業員数、平均年齢、平均勤続年数】計3,026(40.0歳 14.6年)男2,438(40.6歳 15.0年)女588(37.5歳 12.7年)【月平均残業時間と支給額】NA【離職率と離職者数】NA【3年後新卒定着率】98.0%(男子97.5%、女子100%、3年前入社:男子80名・女子21名)

求める人材 NA

【会社データ】(金額は百万円)

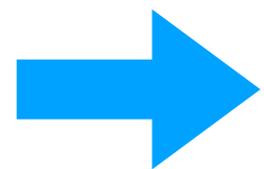
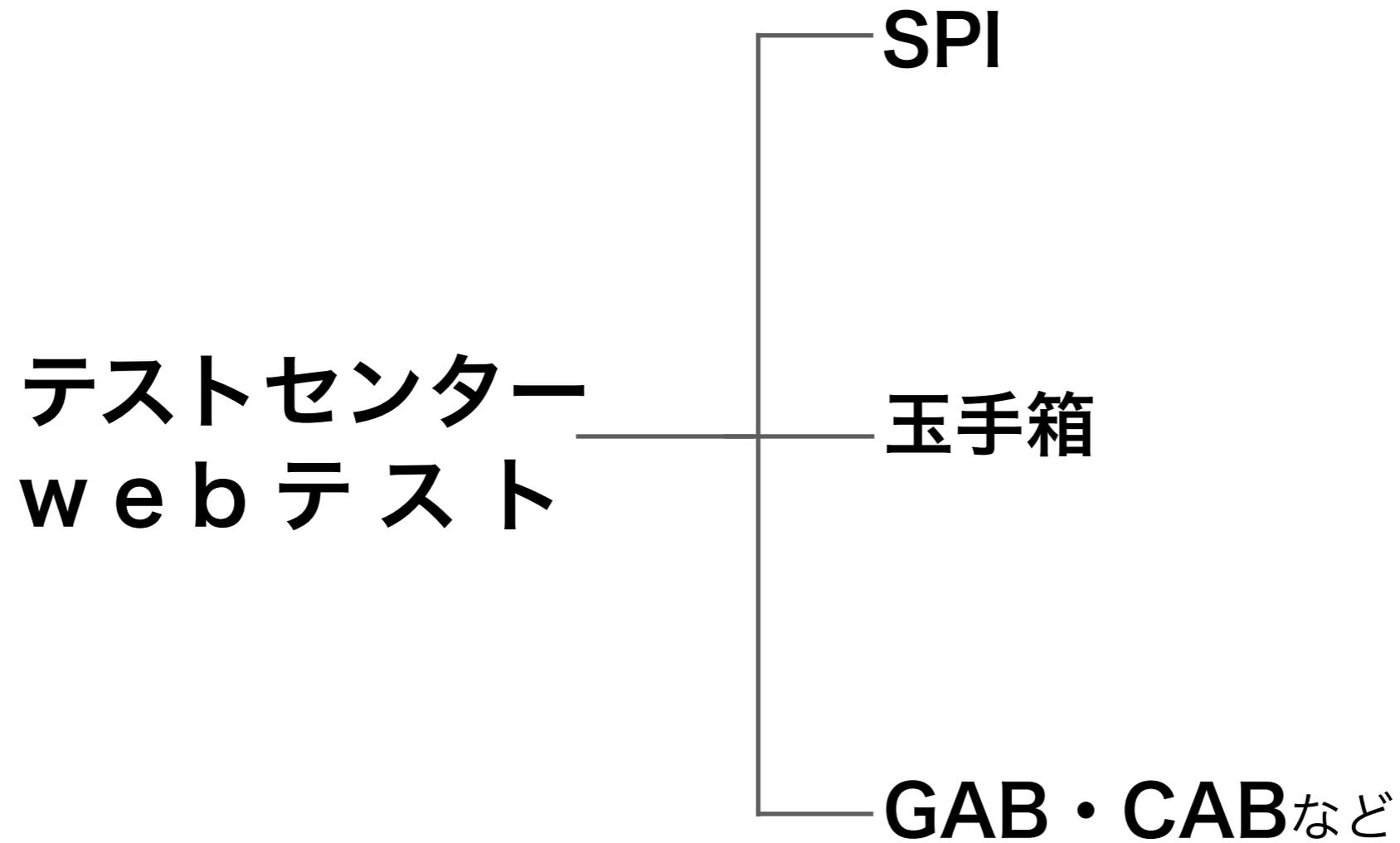
【本社】107-6322 東京都港区赤坂5-3-1 赤坂Bizタワー  
☎03-6441-6215 <http://www.hakuhodo.co.jp/>

【社長】戸田 裕一【役員平均年齢】NA【今後力を入れる事業】NA【設立】1924.2【資本金】35,848

業績(連結)	売上高	営業利益	経常利益	純利益
10.3	661,026	NA	4,284	11
11.3	670,532	NA	8,427	1,962
12.3	689,125	NA	13,470	5,138

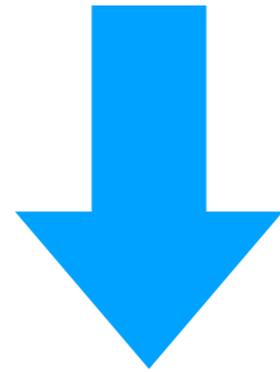
▶『業界地図』p.104

開示 ★★★



SPI以外にもテストの形式が違うものがあるということ

あとで後悔しないこと（就活）



**（できるだけ）後悔しないこと**

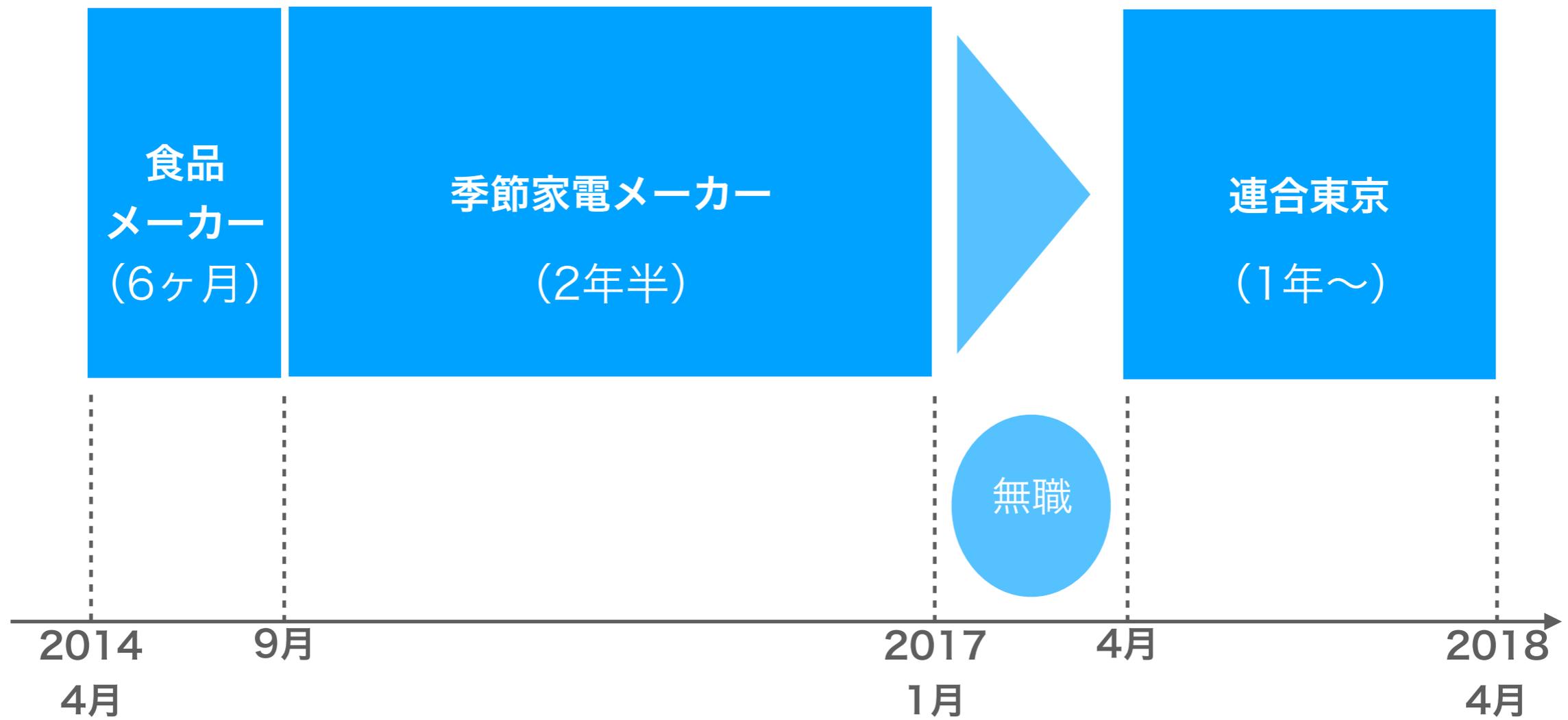


就活



就職

# 今までの経歴



## 食品メーカー

- **会社概要**

売上高 1,050億円

従業員数 4,300人

海外にも拠点あり

- **職務内容**

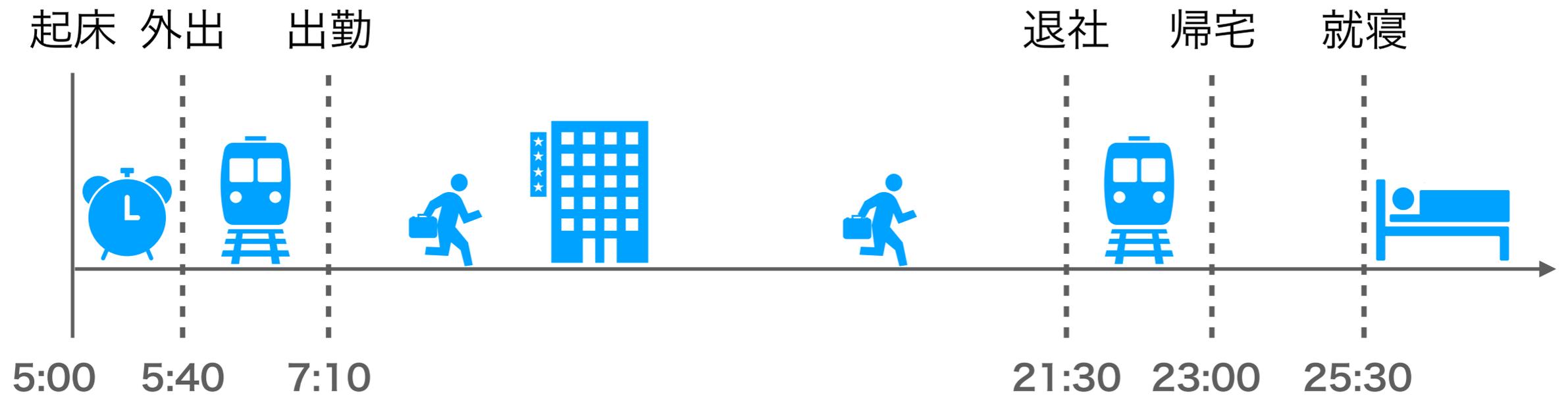
総合職採用（全国転勤あり）

都内での営業職として勤務

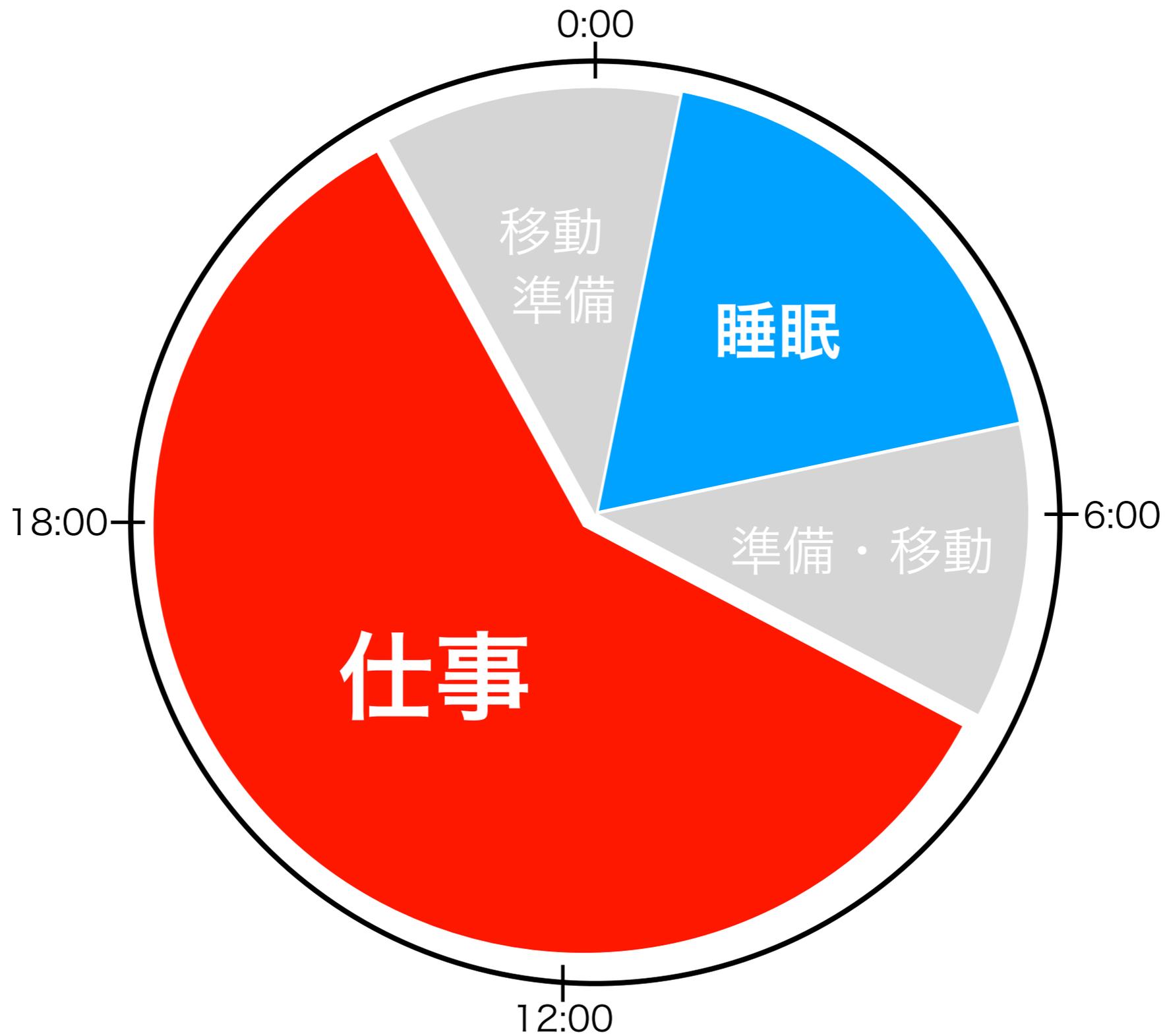
スーパー、居酒屋、病院、社員食堂などへ提案営業を行う

「体が持たない、、、」

# 1日のフロー



# 1日（24時間）のスケジュール



# 体が持たないとは？

- 車の運転中に睡魔に襲われる
- 商品計算がうまくできなくなる
- 文章がうまく書けない
- 人と話そうと思わなくなる



## 人に相談する

### 友達

みんなはどれぐらい働いているのか  
他の会社や業界はどんな感じなのか

### 先輩

経験者  
辛いときどうしたのか

### 親

身近な存在

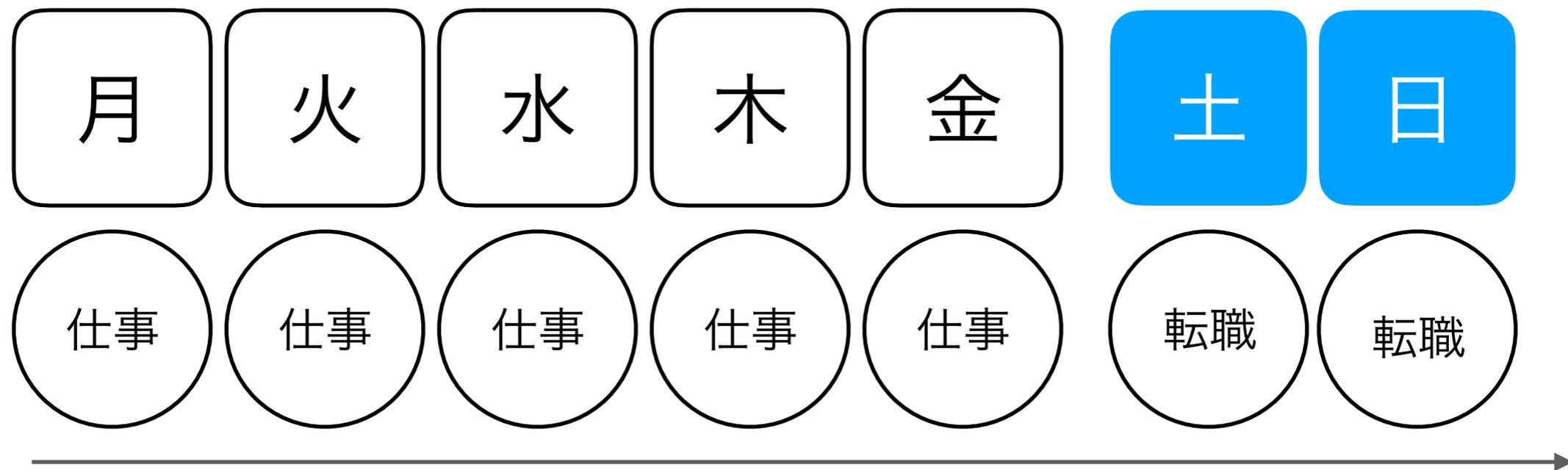
### インターネット

調べる

親の一言

「いつ辞めるって言うのかなと思ってたよ」

# 転職活動について



# 季節家電メーカー

- **会社概要**

取扱商品 扇風機・加湿器・電気ストーブ・電球など

従業員数 25人

- **職務内容**

営業・事務・商品管理など

人数が少なかったので様々な仕事を経験◎

# なぜ辞めたのか

「2年半勤めた間に、  
16人も社員が辞めたことに対する不安感」

## 例えば

- **人事異動**

社長の言うことは絶対

経理→倉庫業

事務→営業

- **入社後、即クビ**

- **営業は社長の営業補佐など**

# 辞めることや転職への悩み

将来、どんな家庭を持ちたい

子どもができたら一緒に住んでいたいな

もう一度だけ、自分のやりたい仕事について考えたい

将来を考えて、長く続ける職場ではないのでは

公共性の高い仕事なら迷わなくて済むのではないかな

いつクビされるか分からないくて不安だ



その後に、、、

連合東京

## 【前提】

自分で決めた会社を続けること（就職）



**「戦略的撤退」であれば、  
自分の「辞める」を許せ**

**ご静聴ありがとうございました**