

こうこうせいいたいしょう
高校生対象の

しゅうしょく
就職

ワークブック



NPO 法人 ABC ジャパン



この本をつかうみなさんへ

みなさんは「将来のことを考えてみよう」と言われたとき、どんな気持ちになりますか？ 楽しみ
な人もいるかもしれないし、将来はよくわからない、どんな準備をしたらいいかわからない、働
く自信がないなど、不安や心配を感じる人もいるかもしれませんね。この本は少しでもそんなみ
なさんの役に立てるように作りました！ 高校卒業後に就職する人のための情報を多く書いていま
す。また、大人になってから、就職したり、仕事を変える人にも役に立ちます。

もくじ

0	気持ちの準備	3
1	就職の基本	4
2	高校生活を思い出してみる	6
3	自分のことを思い出してみる	8
4	将来の自分を考えてみる	10
5	仕事について知る	12
6	働くときに知っておいた方がいいこと	14
7	働く人を守るルールとキャリア	16
8	自分にちょうどいい仕事選び	18
9	求人票の見方	22
10	履歴書の書き方	24
11	志望理由の書き方	26
12	面接の準備	28
13	面接のマナー	30
14	志望理由などの例	32
15	相談先	34



いきなり「働く準備をしよう！」となっても、いろんな気持ちが出てくると思
うんだ。だからまずは、自分の気持ちの準備をしてみよう。

＼＼ 人はどうして働くのだろう？ ／／

「自分が働く」と考えると、すこしドキドキするね。だから最初は、「私」ではなく、「人」はどう
して働くのか、考えてみよう。これはきっと、人によって考えが違うね。

お金のため ・ 幸せのため ・ 家族のため ・ 社会の役に立ちたい

困っている人を助けたい ・ 夢をかなえるため ・ いい暮らしをするため

えらくなるため ・ 生活するため ・ 人とつながるため ・ ()

＼＼ 「働くこと」を考えたらどんな気持ちになる？ ／／

いろんな気持ちがあるまま、働く準備をすすめるのは、心がちょっと大変になると思うんだ。だ
から、いい気持ちもいやな気持ちも、今感じていることを少し整理してみよう。自分の気持ちに
似ているものに、○をつけてみよう。

なんか不安

まだ働きたくない

仕事ができるか心配

したい仕事かわからない

本当は進学したかった

家族からのプレッシャーが強い

()

自分で稼げるのはうれしい

早く1人暮らしを始めたい

夢の実現のために楽しみ

誰かの役に立てるようにがんばりたい

自分の能力を伸ばしたい

新しい環境にチャレンジしたい

()

たくさん○がついた人もつかなかった人も、とりあえず○をしたり、本当は○したいけどできな
かったりした人もいます。この本は、そんないろんな気持ちを持っているみなさんのこ
とを考えながら作りました。たまに自分が好きなお菓子を食べてながら、1人だけでがんばらず、
この本と一緒にやってくれる大人とお話しながら一緒に準備していきましょう。

就職の基本



最初に高校生の就職活動（就活）は、いつ、どんなことをするのかを知らしめよう。地域によってルールやスケジュールに違いがあります。先生に確認してね。時期ギリギリになって、これを見た人も心配しないでね。相談しながら、今できることから1つずつ始めてみよう。

6月

就職の準備

卒業年の6月までにできること

- 資格取得
- 学校の欠席数を少なくする
- 職種や業界のことを知る
- 昨年の募集をしてみる
- 就職ガイダンスに参加
- 筆記試験の勉強

7月・8月

志望会社決め

- 求人票が届く
- 職場見学に行く
- 志望する会社を決める
- 履歴書を書く
- 試験の準備をする

9月・10月・11月

就職試験

- 履歴書を送る
- 就職試験を受ける
- ★不合格のときは募集している会社を探して、もう一度試験を受ける

12月

結果

- 内定が出る

資格はなんで必要なの？

- ★ 就職のチャンスが広がる
- ★ 給料が上がる
- ★ 転職のときにも役に立つ

おすすめ① JLPT
 会社の人みなさんがどのくらい日本語ができるか気にしています。N3以上は取りましょう。

おすすめ② 母語の資格
 面接官は、例えば母語が日常会話レベルなのか、ビジネスレベルなのかわかりません。ですからできることを証明するために資格を取るといいです。

職場見学はなぜ行くの？

どんな仕事内容で、どんなふうにして働くか、職場の雰囲気を見るため

ポイント① 2～3社以上見学
 会社を比べて、自分が働きやすそうな会社を見つけます。

ポイント② メモする
 面接で見学の感想を聞かれるときもあるので、説明やいいと思ったことはメモしましょう。

高校生が学校を通して就活するときのルール

1人1社制

9月の最初の募集では1人1社しか応募できないルールです。それよりあとは2社以上、同時に応募することができます。都道府県によってルールが違うので、先生に確認しましょう。

内定したら、必ず就職

学校の推薦を受けているので、内定をもらったら辞退できません。

高校生の学校を通すときの就活ルール

書類



調査書：担任の先生に頼んで、作ってもらいます。作るのに時間がかかることもあるので、提出期限に間に合うように早めに先生に言いましょう。
履歴書など：自分で書きます。(p.18-23)

面接



ほとんどの会社で面接試験があります。難しい日本語を話す必要はありません。しっかりその会社で働きたい理由や、自分のことを伝えられるように準備しましょう。(p.24-27)

筆記試験



筆記試験があるところもあります(求人票に書いてあります)。内容は一般教養試験(各教科・時事問題)・作文・適性検査などです。学校に勉強するための本があることもあります。早めに先生に相談してみましよう。

【コラム：自分で仕事を探す】

学校の求人票から探すことが、おすすめの就職活動です。ただ、学校に届いていない求人もあるので、自分で高校生向けの求人を探す方法も考えられますね。ネットで検索したり、就職イベントなどに参加したりして探します。アルバイト先や家族、知り合いが働いている会社などに就職することも考えられます。気をつけてほしいことは、必ず求人票やほかの紙でどんなふう(給料・休日など)を確認することです！また、決める前に必ず家族や先生に相談しましょう。

こうこうせいかつ おも だ
高校生活を思い出してみる

なに 何もヒントがないまま、^{いま}今の自分や^{これから}これからのことを^{かんが}考えるのは^{だれ}誰にとっても
^{むずか}難しい。だから^{いま}今までの^{じぶん}自分はどんなことをして、^{きも}どんな気持ちだったかを考
えるといいヒントになるよ。ここでは「すごいこと」を^か書く^{ひつよう}必要はない。^{いま}今ま
での^{できごと}出来事を^{おも}思い出すように^{いま}今まで^だどんなことをしてきたかな～？ってリラッ
クスした^{きも}気持ちで^{おも}思い出^だしてみてね。

どんなことがあった？

どんなことを^{かんが}考えて、^{こうどう}どんな行動をおこした？

^{たの}楽しかった^{けいけん}経験

^す好きなこと

^{うれ}嬉しかったこと

^{むちゆう}夢中になったこと

^{かな}悲しかったこと

^{ざせつ}挫折したこと

^{にがて}苦手だったこと

^{かんどう}感動したこと

^{なに}みんな^なで何かしたこと

^{えいきよう}影響^うを受けたこと

ここうせいかつ
\\ 高校生活でしていたこと //

がっこう じゅぎょう
いつもの学校の授業でしていたこと

まいしゅう かんじ
毎週の漢字テスト /
はっぴょう れんしゅう にかて かもく
発表の練習 / 苦手な科目
のテスト対策など、どん
なことをしていた？

がっこう ぎょうじ ぶかつ
学校の行事・部活などでしていたこと

ぶんかさい ぎょうじ たんとう
文化祭などの行事の担当
/ 部活の練習はどんなふ
うに取り組んだ？

しかく と べんきょう
資格を取るための勉強やボランティアでしたこと

しけんたいさく べんきょう
試験対策のための勉強 /
ボランティア活動はし
た？

アルバイトでしていたこと

きやく
お客さんとどんなふう
に話している？ / どんなふ
うに作業している？

いえ なか
家の中でしていたこと

か もの りょうり せんたく
買い物・料理・洗濯・
そうじ きょうだい そふ ぼ
掃除や兄弟・祖父母の
せわ
世話をしている？

【コラム；外国につながっていることの強みってなんだろう？】

がいこく じぶん
外国につながることは自分にとってあたりまえすぎて、気付かないかもしれないけど、本当はい
ろんなスキルが身についているんだよ。たとえば…

- いま じぶん ぶんか しゅうかん であ じゅうなん かんが も
・今まで自分になかった文化・習慣との出会い → 柔軟な考えを持つ
- はじ おお かんきょう ゆう き ちょうせん
・初めてが多いけど、やってみるしかない環境 → 勇気、挑戦
- すこ にほんご おぼ にんたいりょく どりょく けいぞくりょく
・少しずつ日本語を覚えた → 忍耐力、努力、継続力
- し にほんご すく つた りょく
・知っている日本語が少なくても、どうにか伝える → コミュニケーション力



自分のことを思い出してみる



ワーク1で自分がどんな人生を過ごして、どんなことを感じ、どんな行動をとったのかがわかったかな？次は、自分はどんな人なのか、何が得意か、何が好きか・嫌いかを考えてみよう。自分にあった仕事を見つけるヒントになるよ。あと履歴書や面接のときにも役に立つ資料になるんだ！

性格

せっきよくてき かつどうてき 積極的・活動的	いろいろな人と話すことが好き
はな ひと はなし き すす 話すより人の話を聞くほうが好き	そうぞうりよくゆた 想像力豊か
しょうじき 正直・まじめ	しんせつ せ わ ず 親切・世話好き
こうきしん 好奇心がある	てきおうりよく どうさつりよく 適応力がある・洞察力がある
かんが こうどう けいかくてき よく考えてから行動する・計画的	チャレンジ精神がある
ひとみし て や 人見知り・照れ屋	ユーモアがある
しんちょう よういしゅうとう 慎重・用意周到	しゃこうてき 社交的・よくしゃべる
した ひょうじょう ゆた 親しみやすい・表情が豊か	きちょうめん 几帳面
よう き らっかんてき かんが まえむ 陽気・楽観的・考えが前向き	あたらし 新しいものが好き
きょうちょうてき しゅうい き くば 協調的・周囲に気を配る	さいご 最後まであきらめない

ネガポジ変換

どんなことも、いい面とそうでない面があるよね。自分の好きじゃないと思っているところを別の視点で考えると、新しい自分が見つけれられるかも？



わたし しんちょう こうどう
私は慎重に行動することが
おほ じゅんび
多いから準備はよくできるけど、
こうどう じかん
行動まで時間がかかることがあるな。



わたし おも
私は思いついたらすぐ行動でき
きる！でも、準備不足など
きもあるんだよね。笑

- あ 飽きっぽい ⇔ こうきしんおうせい 好奇心旺盛
- むくち 無口 ⇔ あいて 相手のことをよく考える
- よくふざける ⇔ ふんいき 雰囲気をよくする
- よく悩む ⇔ こま 細かいところによく気づく

- かたい ⇔ まじめ
- がんこ 頑固 ⇔ いし つよ 意志が強い
- ま 負けず嫌い ⇔ こうじょうしん 向上心がある
- じまん 自慢する ⇔ じ こしゅちょう 自己主張できる

\\ スキル //

たいりよく 体力がある		てきぱき ^{こうどう} 行動する	
てきき ^{きよう} 手先が器用		はじ ^あ ^{ひと} ^{かいわ} 初めて会った人とも会話できる	
スポーツが得意		ていねい ^{さぎよう} 丁寧に作業する	
よく考える		ひとまえ ^{はな} ^{とくい} 人前で話すのが得意	
しゅうちゅうりよく 集中力がある		ふくすうげん ^ご ^{つか} 複数言語が使える	
グループのリーダーになる		じゅぎよう 授業でノートをきれいに取る	
はな 話すのがうまい		げん ^き 元気よくあいさつができる	
よく考えて行動する		じっこうりよく 実行力がある	
ていしゅつ ^{きげん} ^{まも} 提出期限を守る		わからないとき、 ^{しつもん} 質問する	

\\ \ 好き・興味ある ⇔ 嫌い・興味ない //

からだ ^{うご} 体を動かす		きぎよう 起業する	
こどもの ^{せわ} 世話をする		SNSに ^{とうこう} 投稿する	
きかい ^{そうき} 機械を操作する		プログラミング	
イベントを ^{かんが} 考える		かね ^{かせ} ^{ほうほう} ^{かんが} お金を稼ぐ方法を考える	
りょうり 料理する		ひと ^{はな} 人と話す	
こうれいしゃ ^{はな} 高齢者と話す		かね ^{かんり} お金の管理	
くるま ^{うんでん} 車などを運転する		すうがく ^{りか} ^{べんきよう} 数学や理科の勉強	
ほかの人と ^{いっしょ} ^{かつどう} 一緒に活動する		しよるいせいり 書類整理	
しょくぶつ ^{どうぶつ} ^{そだ} 植物や動物を育てる		え ^か 絵を描く	
アドバイスを ^{りよう} する		おでかけ・ ^{りよう} 旅行する	
としょかん 図書館やインターネットで ^{しら} 調べる		パソコンを ^{つか} 使う	
おなじことを ^く ^{かえ} 繰り返す		ものをつく ものを作る	
いろいろな国に ^い 行く		ごがく 語学をいかす	



しょうらい じぶん かんが 将来の自分を考えてみる



これからどんなふうに暮らしていきたい？ 普通に暮らしたい？ じゃあ、普通でなんだろうね。人生は仕事ばかりじゃないよね。どんな暮らしをしたいか、何を大切にしたいか、何をしたくないかを具体的に考えてみよう！ そうすると、どんな働き方の仕事がいいのか、どんなキャリアを歩めばよいかのヒントになるよ。

\\ あなたにとって大切なものは？ //

かぞく 家族・パートナー		けんこう 健康	
かね お金		しごと 仕事	
しゅみ あそ 趣味・遊び		まな せいちょう 学び・成長	
とも 友だち		しゃかい やく た 社会の役に立つこと	
ゆめ ちょうせん 夢・挑戦		その他	

\\ 人生プラン // したくないことも書いてもいいよ！

どこに住もう？



やすみの日に何しよう？

休

だれ いっしょ
誰と一緒にいたいかな？



おとな
大人になったら、何しようかな？



とし
年を取ったら、何したいんだろう？



100 万円あったら、何しようかな？



一人暮らしにかかるお金のイメージ

高卒の初任給の平均は179,740円です（地域によって、平均賃金は変わります）。給与を全部はもらえません。給与が渡される前に税金や社会保険が引かれて、実際にお財布に入るお金は14万円くらいです。（→詳しくはワーク5）

一人暮らしをするときの生活費の例

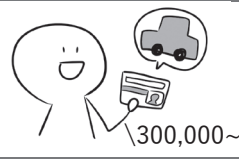
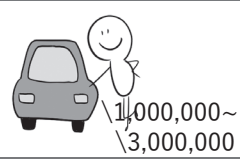


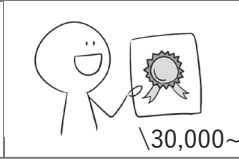





家賃	食費	水道光熱費	生活用品	買い物・遊び
¥50,000	¥26,000	¥11,000	¥6,000	¥12,000
保健医療費	交通・通信費	貯金	その他	合計
¥5,000	¥15,000	¥10,000	¥5,000	¥140,000

食費が26,000円だったら、毎日どんな食事にする？

お買い物と遊び、合わせて12,000円使えらしたら、何する？

どうして毎月貯金するの？

- 失業して給料がもらえなくなったときに、とりあえず生活できるようにしておきたいから（失業手当は約100日間もらえない）。
- 毎月の給料だけでは払えないものがたくさんあるから。

運転免許を取る	車を買う	家を買う	海外旅行をする	資格を取る
 300,000~	 1,000,000~ 3,000,000	 35,000,000~	 100,000~300,000	 30,000~
大学・専門学校に行く	結婚式を挙げる	出産する	入院する	退職後の生活
 1,000,000~/年	 3,000,000~	 500,000~	 20,000~/日	 ???????

あなたがしたいこと、心配していることはある？

仕事について知る




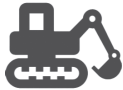


みんなは「働く」と聞いて、どんなことを想像するかな？ 自分がしているアルバイトかもしれないし、まわりの人の仕事かもしれないね。知らないことを「やりたい！」と思うことはできないから、どんな仕事があるのかまず知ってみよう！







＼＼ どのような仕事・働き方を知っている？ ／／

どのような仕事をしたことある？ まわりの働いている人はどのような仕事？

＼＼ おも ぎょうしゅ しよくしゅ
主な業種と職種 ／／

ぎょうしゅ かいしゃ
業種：その会社がどんなことをするか分けたもの
しよくしゅ かいしゃ なか なに
職種：会社の中で何をやるのか分けたもの

<p>せいぞうぎょう 製造業</p> <p>おお きかい こま いりょうきき しよくひん せい 大きな機械から細かい医療機器、食品や生 かつようひん つく しごと てきぎょう き 活用品などを作る仕事。手作業もあるし、機 かい つか てんけん 械を使うところもあるんだ。ほかにも、点検 や梱包、生産管理などの仕事もあるよ。</p> <p>しゅうちゅう さぎょう す 集中して作業することが好き</p> <p>きよう 器用さ</p> 	<p>けんせつぎょう 建設業</p> <p>けんせつぎょう おお くるま きかい 建設業にもいろいろあるよ。大きな車・機械 とち き そ つく たてもの わく つく とそう で土地の基礎を作る、建物の枠を作る、塗装 や内装、電気工事など、ほかにもたくさん種 るい 類があるんだ。</p> <p>からだ うご す 体を動かすのが好き</p> <p>たいりよく 体力</p> 
<p>こうりぎょう 小売業</p> <p>たとえばコンビニ、スーパー、ようふくや かがあるね。接客だけでなく、在庫の管理、 せつきやく ざいこ かんり 商品をどう飾るか考えたり、勤務シフト表 しょうひん かざ かんが きんむ ひょう を作ったりする仕事もあるよ。</p> <p>ひと はな す 人と話すのが好き</p> <p>りんきおうへん たいおう 臨機応変に対応できる</p> 	<p>じょうほうつうしんぎょう 情報通信業</p> <p>たとえばスマホアプリや家電でプログラムは つか 使われているね。そういうものをプログラミ ングするよ。ほかにも作ったものがバグを起 こさないか、チェックする仕事もあるよ。</p> <p>コミュニケーション力 りよく</p> <p>よていどお すす ちから ろんりてきしこうりよく 予定通り進める力、論理的思考力</p> 

<p>うんゆぎょう 運輸業</p> <p>あず にもつ とど しごと 預かった荷物をトラックなどで届ける仕事だ よ。運転手として働くほかに、預かった荷物 を保管する倉庫の仕事や、出荷するまでの管 理をする仕事もあるよ。</p> <p>くるま うんでん す 車の運転が好き</p> <p>せいり せいとん す 整理整頓が好き</p> 	<p>しゆくはくぎょう 宿泊業</p> <p>りょかん しごと うけつけ しゆくはく よ ホテルや旅館での仕事だね。受付で宿泊の予 約の管理をする以外にも、部屋をきれいにし たり、ホテル内のレストランでの仕事もある よ。</p> <p>ひと はな す 人と話すのが好き</p> <p>にほんご いがい ことば つか 日本語以外の言葉も使いたい</p> <p>きくば こころ たいりよく 気配りの心・体力</p> 
<p>いんしょく ぎょう 飲食サービス業</p> <p>たとえばレストランやカフェなどのお店だ ね。接客や調理の仕事のほかに、売り上げ 計画を立てたり、食材の在庫管理、勤務シフ ト表を作ったりする仕事もあるよ。</p> <p>ひと はな す 人と話すのが好き</p> <p>りょうり つく す 料理を作ることが好き</p> 	<p>きょういくがくしゅうしえんぎょう 教育・学習支援業</p> <p>きょういく がっこう じゆく えいかいわきょうしつ 教育は学校だけでなく、塾や英会話教室な どの教室も含むよ。例えば英会話教室でも、 受付なのか先生なのか、子どもに教えるか、 ビジネスマンか、などいろんな仕事があるよ。</p> <p>ひと おし す 人に教えるのが好き</p> <p>かんさつりよく 観察力がある</p> 
<p>ふくし 福祉</p> <p>しかく せんもんちしき も たいおう 資格や専門知識を持っていないと対応できな い仕事が多いよ。ただ介護職は資格がなくて もできる仕事から始めることもできるし、資 格取得を応援してくれる会社もあるよ。</p> <p>あいて たちば かんが 相手の立場になって考えられる</p> <p>たいりよく 体力</p> 	<p>のうぎょう 農業</p> <p>つち なえう さいばい しゅうかく ふくろづ しゅつ 土づくり、苗植え、栽培、収穫、袋詰め、出 荷などの仕事があるよ。手作業だけでなく、 さいきん じょうほうぎ ぎじゅつ ぎじゅつ かつよう はじ 最近では情報技術やロボット技術も活用され始 めているよ。</p> <p>しぜん なか す 自然の中で過ごすことが好き</p> <p>こんき つづ 根気よく続けられる</p> 

つぎ しごと ぎょうしゆ
次の仕事はどの業種にもあるよ。

じむ しよるい つく にゅうりよく しごと
事務 — 書類を作ったり、データを入力したりする仕事

えいぎょう じぶん がつく もの か しごと
営業 — 自分たちが作っている物などをアピールして買ってもらう仕事

けいり きょう う けいさん かんり しごと
経理 — 今日はどれくらい売れたかなど、計算・管理する仕事

ほかにどんな仕事があるか、自分に合うどんな仕事があるのか知りたい

ひとはこのサイト「jobtag」がおすすめ。ウェブ翻訳サイトやアプリを使い

ながら見てみてね



はたら 働くとき 時に 知って おいた 方が いい こと



はたら まえ し 働く 前に 知って おいて ほしい こと 3つ ある んだ。それは、在 留 資格 と 給料 の こと と、社会 保障 の こと だよ。これら を 知って おくと、自分 が どう 働ける か、正しい 給料 を もらっている か、何か 困った ときに どんな お金 が もらえる か が わかる よう になる よ。

在 留 資格

自分 が どう やって 働ける のか、在 留 資格 を 確認 してみよう！
情報 が 変わり やすい ので、サイト など から 確認 して ね！



出入国在留管理庁
https://www.moj.go.jp/isa/publications/materials/nyuukokukanri07_00122.html

給料 明細 の 見方

自分 が 働いた 分の 給料 は、全部 は もらえない んだ。税金 とか 社会 保険 の 分 を 給料 から 引かれる んだ（これを 天引き と 言う よ）。引かれた あと もらえる 給料（手取り と 言う よ）は、大体 その 80%。その 計算 など が 書いて ある のが 給与 明細。

	出勤日数	休日出勤	欠勤日数	遅刻早退	有給休暇		
勤怠	21	0	0	0	0		
	勤務時間	普通残業	深夜残業	休日出勤	休日深夜		
	168	8	0	0	0		
支給	基本給	資格手当	家族手当	住宅手当			
	162,120	9,000	0	0			
	時間外手当	休日出勤手当		通勤手当	課税支給額	非課税支給額	総支給額
	9,650	0		10,000	180,770	10,000	190,770
控除	健康保険	厚生年金	雇用保険	社会保険合計	課税対象額		
	9,000	18,000	570	27,570	153,200		
	所得税	住民税			控除合計	差引支給額	
	3,200	6,000			36,770	154,000	

問題 上の表を見て書いてみよう！

働いた時間は A _____ 時間で、残業時間は B _____ 時間です。
 残業代は C _____ 円です。支給額は D _____ 円ですが、税金や社会
 保険で E _____ 円引かれて、もらえるお金は F _____ 円です。



働いた時間や残業代などが違って、本当に働いた分よりも少ない給料になることも
 あるので、ちゃんと毎月確認しましょうね。

答え：A 168 時間、B 8 時間、C 9650 円、D 190,770、E 27,570 円、F 154,000 円

社会保険

天引きで引かれていた社会保険について、どんなときに使えるのかを知っておきましょう。これは外国籍の人も加入するよ。

<p>ろうさい ほけん A 労災保険</p>	<p>1. 労働者やその家族が病気になったり、ケガをしたり妊娠したりしたときに、お金の一部を払うだけで必要な医療を受けることができます。</p>
<p>こよう ほけん B 雇用保険</p>	<p>2. 失業した時に、ハローワークに申請すれば、もう一度働くために一定期間サービスをうけることができます。</p>
<p>けんこう ほけん C 健康保険</p>	<p>3. 市町村から介護があったほうがいいと認められると、保険でいろんなサービスを受けることができます。</p>
<p>かいご ほけん D 介護保険</p>	<p>4. 病気やケガで障がいがあったり、年を取って働けなくなったり、亡くなった人の家族が生活に困らないようにするための保険です。保険料は会社と労働者が半分ずつ払います。</p>
<p>こうせいねんきん ほけん E 厚生年金保険</p>	<p>5. 労働者が仕事や通勤中にケガをしたり、病気にかかったり、亡くなったときに、労働者（またはその家族）にお金を支払うものです。</p>

正社員と非正規雇用

どうして大人はアルバイトじゃなくて、正社員になろうっていうんだろう？ それを考えるためにそれぞれの人生を見てみよう。

<p>せいしゃいん 正社員</p>	
<p>ひせいき こよう 非正規雇用</p>	

答え：A → 5、B → 2、C → 1、D → 3、E → 4

はたら ひと まも 働く人を守るルールとキャリア



はたら はじ
働き始めると、「あれ、おかしいな？」と思うことがあったり、「もっとこうい
うことしたい！」となったりすることもあるかもしれないね。そんなときのこ
とも少しかんがえながらしごとえらぶように、はたら ひと まも
働く人を守るルールとキャリアにつ
いてし
知っておこう。ただ おも ほう
正しいと思う方に○してみよう。

■ かいしゃ 会社は ぼしゅう 募集や さいよう 採用のときに、せいべつ 性別や こくせき 国籍に かんけい 関係なく、きんとう 均等な きかい 機会を（あた 与えなければいけ
ない ・ あた 与えなくてもいい）。

■ はたら 働くときの じょうけん 条件を（ しょめん 書面 ・ くちやくそく 口約束 ）で けいやく 契約しなければいけない。

■ じ 時間外労働（ざんぎょう 残業）をしたときは（ 5% ・ 25% ）わりま 割り増しになる。

■ ろうどう 労働保険や しゃかい 社会保険は（ てきよう 適用に じょうけん 条件がある ・ こくせき 国籍に かんけい 関係なく てきよう 適用する ）

■ しごと 仕事や つうきんちゆう 通勤中に けが けがをしたら、ちりょうひ 治療費は（ じぶん 自分で ふたん 負担 ・ ろうさい 労災保険が てきよう 適用される ）

■ にんしん 妊娠・しゅっさん 出産などを りゆう 理由として かいこ 解雇されるのは（ もんだい 問題ない ・ きんし 禁止 ）

もちろん、ほかにもルールがあるよ！

もし「おかしいな」と思うことがあったら、いろいろな国の言葉で
そうだん 相談できる場所があることを覚えておいてね。

『がいこくじん 外国人労働者向け そうだん 相談ダイヤル』『ろうどう 労働条件 そうだん 相談 ほっと っとライン』

こた 答え：あた 与えなければいけない、しょめん 書面、25%、こくせき 国籍に かんけい 関係なく てきよう 適用する、
ろうさい 労災保険が てきよう 適用される、きんし 禁止

\\ \\ キャリアアップ // //

キャリアアップは、できることを増やして、自分がしたい働き方ができるようになることだよ。
働き始めてからもっといい給料にしたいな、もっといろんな仕事をしてみたいな、ってなったときのヒントにしてね。

たとえば・・・

<p>しゃいん てんちょう なるて、うりあげ めくひょう た 社員から店長になって、売り上げ目標を立てて、 なにをどれくらい売るのが、スタッフをどう育て るかを考える仕事をする。</p> 	<p>いま せいぞう み きゅう 今まで製造で身につけたスキルをいかして、給 りょう べつ こうじょう てんしよく 料のいい別の工場に転職する。</p> 
<p>しかく と きゅうりよう あ 資格を取って、給料を上げる。</p> 	<p>せんもんてき ちしき まな がっこう い 専門的な知識が学べる学校に行く。</p> 
<p>しゃいんとうようせい ど つか ひせい き こよう せいしゃいん 社員登用制度を使って、非正規雇用から正社員 になる。</p> 	<p>いま はたら かいしゃ ちしき けいけん 今まで働いていた会社の知識・経験などをいか して、自分のお店や会社をつくる。</p> 

どうやってキャリアアップするの？

1. どんなキャリアアップをしたいのか、考える
2. そのために必要な経験やスキルは何かを考えたり、調べたり、人に聞く
3. 2で必要なことをどうやって、得ることができるかの方法を探す
4. 実践！

★就職活動の準備と似ているところがあるね。これも1人だけでは大変だから、仕事探しを手伝ってくれるところに相談してみるのもいいね！（34 ページ）

じぶん しごとえら
自分にちょうどいい仕事選び



いま 今までのワークで書いてきたことを、まとめてみよう。
そして、自分に^{じぶん}にとってどんな仕事^{しごと}がいいのか^{かんが}考えてみよう♪

＼＼それぞれのワークでわかったことは何^{なん}だったかな？／／

せいかく 性格	す 好きなこと とくい 得意なこと	す 好きじゃないこと にがて 苦手なこと
しょうらい 将来したいこと どんな暮 ^く らしか	じぶん たいせつ 自分の大切なもの	きょうみ しごと 興味のある仕事

＼＼働く^{はたら}ときに大切^{たいせつ}なことは何^{なん}だろう？／／

	たいせつ 大切じゃない	⇔	たいせつ とても大切
きゅうりょう おお 給料 ^{きゅうりょう} の多 ^{おお} さ	○	○	○
ろうどうじかん 労働時間 ^{ろうどうじかん}	○	○	○
たいりよくてき らく 体力的な楽 ^{らく} さ	○	○	○
はたら かんきょう 働くところの環境 ^{かんきょう} のよさ	○	○	○
かいしゃ ゆうめい あんていせい 会社 ^{かいしゃ} がどのくらい有名 ^{ゆうめい} か・安定 ^{あんていせい} 性	○	○	○
はたら ばしょ つうきんじかん つうきんほうほう 働く場所 ^{はたら} (通勤時間 ^{ばしょ} や通勤方法 ^{つうきんじかん} など)	○	○	○
ひと 人とのつながり ^{ひと}	○	○	○
じぶん す 自分が好きなことをできること ^{じぶん}	○	○	○
ちょうせん じぶん せいちょう 挑戦 ^{ちょうせん} して、自分が成長 ^{じぶん} できること ^{せいちょう}	○	○	○
しごと ちしき ぎじゆつ まな 仕事の知識 ^{しごと} や技術 ^{ちしき} を学 ^{ぎじゆつ} べる	○	○	○
ひと しゃかい 人や社会 ^{ひと} のために働くこと ^{しゃかい}	○	○	○

＼＼それぞれの働き方のメリット・デメリット／／

仕事を選ぶとき、自分が望んでいない働き方もあるよね。それについて、メリット・デメリットをを考えてみよう。

	メリット	デメリット
ひせいきこよう 非正規雇用		
どにちやす 土日休みじゃない		
さんこうたいきんむ 三交代勤務		
てんきん 転勤がある		

＼＼次のページで、求人例を見てみよう／／



おもしろそうと思った会社	おもしろそうなポイントは何？
ちょっと興味を持った会社	ちょっとよかったところはどこ？
絶対に働きたくない会社	何が嫌だったかな？
よくわからないと思った会社	どんな情報をもっと知りたかった？

次のワークで、実際に求人票で仕事内容を見る方法を紹介するよ➡

／＼あなただったらどの会社？／＼

かいしゃ せいぞう
会社 A 製造

こうじょう づく
工場 で ケーキ 作り

かんたん さぎょう まか
「簡単な作業からお任せします」

きほんきゅう しょうよ
基本給 \178,000 (賞与あり)

きんむち いえ じかん
勤務地は家から 1 時間

きんこうたいせい あさ ひる ひる よる しんや
勤交代制 (朝から昼、昼から夜、深夜の

しごと じかん じゅんばん はたら
仕事を順番に働く)

きゅうじつ しゅう ふつか
休日：週に 2 日

とくちょう こうそつ しゃいん おお ざんぎょうすく
特徴：高卒の社員が多い、残業少ない



かいしゃ ぞうえん
会社 B 造園

こうえん がっこう りょかん しょくぶつ ととの
公園や学校、旅館などの植物をきれいに整え

る

わたし ていねい おし
「私たちが丁寧に教えます。」

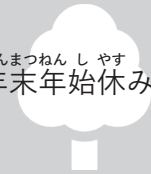
きほんきゅう しょうよ
基本給 \180,000 (賞与あり)

きんむち いえ ぶん
勤務地 家から 30 分

きんむ じかん
勤務時間：8:00~17:00

きゅうじつ どにちやす なつやす ねんまつねん しやす
休日：土日休み、夏休み、年末年始休み

とくちょう やちんほじよ
特徴：家賃補助あり



かいしゃ せいぞう
会社 C 製造

こうじょう きんぞく か こう しごと
工場 で 金属加工の 仕事

にゅうしゃ ご けんしゅう ぎじゆつ まな
「入社後の研修で技術を学べます」

きほんきゅう しょうよ
基本給 \180,000 (賞与あり)

きんむち くるま ぶん
勤務地は車で 30 分

きんむ じかん
勤務時間：8:00 ~ 17:00

きゅうじつ どにちやす なつやす ねんまつねん し
休日：土日休み、夏休み、年末年始

とくちょう しかくしゅとくほじよ
特徴：資格取得補助あり



かいしゃ こうり
会社 D スーパー (小売)

しい ちょうり てんとうちんれつ はんばい
仕入れ、調理、店頭陳列、販売など

しょうらい てんちょう かつやく きたい
「将来は店長としての活躍を期待」

きほんきゅう
基本給 \181,000

きんむち ぜんこくてんぽ
勤務地 全国店舗のどこか

きんむ じかん せい
勤務時間：シフト制 (7:25 ~ 16:25、9:10 ~

18:10、14:15 ~ 23:15)

きゅうじつ つき とおか
休日：月 9 ~ 10 日

とくちょう けんしゅうせいど じゅうじつ しゃわり
特徴：研修制度が充実、社割あり



かいしゃ うんゆ
会社 E 運輸

しなもの たな さが こんぼう
リストの品物を棚から探したり、梱包したり、

トラックに積み込む

しょうらいてき かんりしよく め ぎ
「将来的には管理職も目指せます！」

きほんきゅう しょうよ
基本給 \175,000 (賞与あり)

きんむち じてんしゃ ぶん
勤務地：自転車で 15 分

きんむ じかん ざんぎょうつきへいきん
勤務時間：8:00 ~ 17:00 (残業月平均 20

じかん
時間)

きゅうじつ どにちやす ねんまつねん し
休日：土日休み、年末年始

とくちょう しかくしゅとくしえんせいど
特徴：資格取得支援制度あり



かいしゃ じむしょく
会社 F 事務職

ゆしゆつにゆう かか かいしゃ しょるいさくせい にゅうりよく
輸出入に関わる会社の書類作成、データ入力、

メール

「アットホームな雰囲気です」

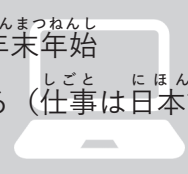
きほんきゅう しょうよ
基本給 \175,000 (賞与あり)

きんむち でんしゃ じかんはん ぼしよ
勤務地 電車で 1 時間半の場所

きんむ じかん
勤務時間 8:30 ~ 17:30

きゅうじつ どにちやす なつやす ねんまつねん し
休日 土日休み、夏休み、年末年始

とくちょう がいこくじん ろうどうしゃ しごと にほんご
特徴：外国人の労働者もいる (仕事は日本語
を使う)



かいしゃ
会社 G アパレル
せっきやく しょうひん かんり
接客、商品管理、SNS 投稿、お店のディスプレイ

レイ変更など

「新しい仲間を募集！」

基本給 \165,000

勤務場所：家から 2 時間以内の店舗

勤務時間：勤務地によってちがいます

休日：シフト制

特徴：ネイル・アクセサリ OK、産休・

育休制度あり



かいしゃ
会社 H 調理
ようちえん きゅうしょく し こ
幼稚園の給食の仕込み、調理、盛り付け

「調理の基礎から学べます」

基本給 \165,000

勤務場所：家から 1 時間

勤務時間：シフト制 (5:00 ~ 14:00、9:00 ~ 18:00)

休日：土日祝日、年末年始

特徴：調理師免許取得補助あり



かいしゃ
会社 I レストラン
せっきやく ちょうり
ホールの接客、調理、スタッフ育成、メニュー
企画など

「新しいアイデアを求めています」

基本給 \186,000

勤務場所：電車で 30 分の場所

勤務時間：シフト制 (10:30 ~ 19:00、12:00 ~ 21:00、15:00 ~ 0:00)

休日：月 8 日、夏休み、年末年始

特徴：社員寮あり、残業月平均 15 時間



かいしゃ
会社 J 福祉 介護
にちじょうせいかつ かいじょ
日常生活の介助、パソコン入力、イベントの
企画・運営など

「無資格でもしっかりサポート！」

基本給：\176,500

勤務場所：家から 30 分の場所

勤務時間：シフト制 (7:00 ~ 16:00、9:00 ~ 18:00、11:00 ~ 20:00)

休日：月 8 ~ 9 日

特徴：資格取得支援制度あり



かいしゃ
会社 K IT
エンジニア (技術職) 全般、適性を見てキャ
リアの方向性を決めます。

「未経験からでもスタートできる！」

基本給 \180,000

勤務場所 電車で 1 時間半

勤務時間：8:30 ~ 17:30

休日：土日休み

特徴：研修が充実、年間休日 120 日以上



かいしゃ
会社 L 建築
きそこうじ だいく ないそう でんきこうじ
基礎工事、大工、内装、電気工事など
「頑張りが評価される会社です」

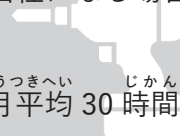
基本給 \186,000

勤務場所 住んでいる地域の各現場

勤務時間：8:00 ~ 17:30 (休憩 90 分)

休日：土日休み、土曜日に出社になる場合あり

特徴：家賃補助あり、残業月平均 30 時間



きゅうじんひょう みかた
求人票の見方



求人票は文字が多いから、見るのちょっといやになっちゃうよね。そんなときは、最初から全部読まなくても大丈夫。最初は1つの場所だけ見る。気に入ったらさらにほかの情報、気に入らなかったら別の求人票を見る、という方法がおすすめ。特に1→2→3の順番。

求人票 (高卒)

1 会社の情報

事業所名	会社の名前	従業員数	企業全体	就業場所	(うち女性)	(うちパート)
所在地	代表者名	法人番号	設立	資本金		
	ホームページ	事業内容 会社の特長				

2 仕事の情報

正社員かそうでないか	求人数
仕事の内容 どんな仕事をするか	必要な知識科目
就業場所 どこで働くか	契約更新の可能性 マイカー通勤 転勤の可能性 試用期間 屋内の受動喫煙対策

3 労働条件等

福利厚生等	雇用形態	入居可能住宅	通学	資金締切日	その他
基本給(a)	勤務地	労働組合	育児休業取得実績	資金支払日	その他
固定残業代(c)	賃金	育児休業取得実績	介護休業取得実績	資金形態等	その他
現在の賃金	どのくらい給料をもらえるか	育児休業取得実績	介護休業取得実績	就業規則	
通勤手当	給料が増えるか	賞与	就業時間	就業時間	働く時間
時間外	残業	賞与	賞与	賞与	賞与
休日	いつ休みか	賞与	賞与	賞与	賞与
	いつ休みか	賞与	賞与	賞与	賞与
	いつ休みか	賞与	賞与	賞与	賞与

A: 仕事内容

B: 雇用形態

C: 勤務地

D: 賃金

E: 就業時間

F: 時間外

G: 賞与

H: 休日

これはいろんな国の言葉で、働くときの言葉を調べられるサイトです
こうせいろうどうしょう こようかんり やくだ たげんごようごしゅう
(厚生労働省 雇用管理に役立つ多言語用語集)



くわ せつめい
詳しく説明するよ

<p>しごとないよう 仕事内容</p>	<p>さいようご はじ はたら しごとないよう しょうらいてき 採用後に初めて働くときの仕事内容。将来的にどんなことをするか なども書いてあるよ。</p>
<p>きん む ち しゅうぎょうばしょ 勤務地・就業場所</p>	<p>じっさい はたら かいしゃ ばしょ しょうざいち まちが 実際に働くところ。会社がある場所（所在地）と間違えないように ちゅうい 注意。</p>
<p>こようけいたい 雇用形態</p>	<p>しゃいん か ばあい ちゅうい ひつよう はけんしゃいん ゆうきけい 「社員」とだけ書いてある場合は注意が必要だよ。派遣社員や有期契 やくしゃいん ばあい 約社員の場合があるんだ。</p>
<p>ちんざん きゅうよ しょにんきゅう 賃金・給与・初任給</p>	<p>ねんめ きゅうよ か 1年目の給与が書いてあるよ。 きほんきゅう さまざま てあて こていざんぎょうだい げつがく 基本給(a) + 様々な手当(b) + 固定残業代(c) = 月額 この月額から税金や保険料が引かれます。だから実際にもらえる金 げつがく ぜいざん ほけんりょう ひ じっさい きん 額(手取り)は月額の80%くらい。 * 「固定残業代あり」と書いてあったら、毎月の残業時間に関わら ず、毎月同じ残業代を支払われるということです。</p>
<p>しょうきゅう しょうよ 昇給・賞与</p>	<p>しょうきゅう きん む きかん きゅうりょう ふ 昇給：勤務期間やスキルアップで給料が増えること。 しょうよ きゅうりょう べつ ねん かい 賞与：ボーナスのこと。給料とは別に、年に1~2回もらえると ころがあるよ。</p>
<p>しゅうぎょう じかん じかんがい 就業時間・時間外</p>	<p>しゅうぎょう じかん へんけい こうたいせい おな じかん はじ お 就業時間：変形、交代制はいつも同じ時間に始まったり終わったり りしない働き方です。 じかんがい はや で しゅっせん ざんぎょう 時間外：早出出勤や残業のことです。</p>
<p>きゅうじつ きゅうか 休日・休暇</p>	<p>まいしゅう かんぜんしゅうきゅうふつかせい かなら しゅう かいやす ① 毎週…完全週休2日制(必ず週に2回休みがあるよ) た いがい しゅうきゅうふつか ② その他…①以外の週休2日 しゅうきゅうふつかせい ③ なし…週休2日制ではない ゆうきゅうきゅうか やす きゅうりょう ひ 有給休暇は休んでも給料がもらえる日のことです。 か ききゅうぎょう ねんまつねん しきゅうか かいしゃ 夏季休業や年末年始休暇などがある会社もあります。 さんこう ねん しゅう しゅう やす ねんかんきゅうじつ にち 参考：1年は52週あるので、週2休むと年間休日は104日だよ！</p>
<p>ほけんせいど ふくり こうせい 保険制度・福利厚生</p>	<p>かくにん ないよう ちゃんとあるか確認しようね。内容はワーク5でやったね！</p>

き
気になったら、パンフレットやホームページ(採用ページや事業内容のところ)も見てみよう。



履歴書

なまえ おお
名前は大きく
はつきり書く

かいしゃ わた ひ か
会社に渡す日を書く
(書いた日じゃない)

かみがた
きれいな髪型
せいふく しゃしん
制服かスーツの写真

ふりがな	令和 年 月 日現在	性別
氏名	エイ ビーシー	
生年月日	昭和・平成年 月 日生(満 歳)	
ふりがな	かながわけん よこはまし つるみく つるみちゆうおう	
現住所	神奈川県横浜市鶴見区鶴見中央4丁目7番15号 ラ・カンパーナキソヤ 302号室	
ふりがな		
連絡先		

げんじゆうしよ か ぼしよ
「現住所」に書いた場所じゃ
ないところに連絡してほし
いとだけ書く。

とどうふけん か
・都道府県から書く
・4-7-15 → 4丁目7号15番
・マンション、アパート名も書く。
へやばんごう ごとしつ
部屋番号には「号室」を付ける。

学歴・職歴	平成 令和	5年4月	〇〇県立 ABC	高等学校入学
	平成 令和		〇〇県立 ABC 高等学校	卒業見込み
	平成 令和		〇〇県立 / ◇◇市立 などから 書きます	
	平成 令和	年 月		
	平成 令和	年 月		
	平成 令和	年 月		

〇〇県立 / ◇◇市立 などから
書きます

そつぎよう ひと
・まだ卒業していない人
→ 「卒業見込み」
そつぎよう みこ
・もう卒業している人
→ 「卒業」

わたし
私の字はきれいじゃないです…。



たいせつ
大切なのは、「丁寧に」書いていること。さいしょ
最初にえんぴつ
で線を書くと、まっすぐ文を書けるからおすすめだよ。



	取得年月	資格等の名称
資格等	令和 ○ 年 ○ 月	実用英語技能検定 ○ 級 合格
	令和 ○ 年 ○ 月	日本語能力試験 N○ 合格
趣味・特技	<p>しゅとくねんげつ ごうかくしゃしょう か ひつけ か ・取得年月は、合格者証などに書いてある日付を書きます。</p> <p>しかく なまえ ただ か えいけん ・資格の名前は正しいものを書きます (英検や JLPT はよくない)。</p> <p>しかく と ひと とく か ・資格を取っていない人は「特になし」と書きます。</p>	
	校内の諸活動： クラスの係、行事、部活動 校外の諸活動： 習い事、ボランティアなど	校内外の諸活動
機	<p>しゅみ す とくぎ とくい 趣味は好きなこと ↔ 特技は得意なこと</p> <p>たとえば…</p> <p>しゅみ おんがくかんしょう えいがかんしょう きんにく 趣味：音楽鑑賞、映画鑑賞、バスケットボール、筋肉トレーニング、 え か りょうり しゃしん と 絵を描くこと、ウォーキング、料理、写真を撮ることなど。いつもで はなく、ときどきしている好きなことでもいいですよ。</p> <p>とくぎ 特技：○○語ができる、早起きが得意、動画編集、人の顔をすぐ覚え られるなど。ほかの人よりもできると書くことを書いてみよう。</p>	
備考	<p>めんせつしけん かいしゃ めんせつかん じぶん か りれきしょ み 面接試験は、会社の面接官が自分が書いた履歴書を見ながらします。</p> <p>か りれきしょ めんせつれんしゅう か かくにん 書いた履歴書は、面接練習のときにどんなことを書いたか確認できる ように、必ずコピーしておいてね。</p>	



しぼうりゆう つぎ
志望理由は次のページ！！

し ぼ う り ゆ う か か た
志望理由の書き方



う け た い かいしゃ が み つ か っ た ら、その へ た ら き も じ ぶ ん き ょ う み と く い
受 け た い 会 社 が み つ か っ た ら、そ の 働 き た い 気 持 ち や、「自 分 の 興 味 ・ 得 意 な こ
と」と「会 社 で の 仕 事」が ぴ っ た り だ よ と い う こ と、そ し て ど ん な ふ う に 働 き
た い か を 伝 え る 準 備 を し よ う。

な に 何 を し て い る 会 社 ？
かいしゃ
(パンフレットやHPを見よう)

ど ん な と こ ろ が い い ？
ど ん な ふ う に 人 の 役 に 立 つ ？

ど ん な 仕 事 を す る ？
し ごと

ど ん な ス キ ル が あ る と い い ？
自 分 は ど ん な こ と が で き そ う ？

ど う し て こ の 会 社 が 自 分 に 合 っ て い る と 思 っ た ？
かいしゃ じ ぶ ん あ お も

そ の 会 社 で 働 く と き に 心 配 な こ と は ？
かいしゃ は た ら し ん ぱ い

は じ は た ら し ん ぱ い あ ま え す な お き も お し
初 め て 働 く ン だ も ン ね。心 配 な こ と が あ っ て 当 た り 前 だ よ。素 直 な 気 持 ち、教 え て ね。

ひだり かんが ざいりょう つか ぶんしょう か
左のページで考えた材料を使って、文章を書いてみよう。

① 結論 「私は～だから、〇〇を志望しました」

- ・会社^{かいしゃ}が作^{つく}っているものを使^{つか}っている、興味^{きょうみ}がある
- ・提供^{ていきょう}する側^{がわ}になりたい
- ・自分^{じぶん}の好きなこと／スキ^すルをいかせると思^{おも}った

② その理由^{りゆう} そう思^{おも}ったきっかけ、エピソード

- ・アルバイトでの〇〇の経^{けい}験^{けん}から、～の楽^{たの}しさを知^しった
- ・〇〇の授^{じゆぎょう}業^{まな}で学^{まな}び、～と思^{おも}った
- ・職^{しょく}場^ば見^{けん}学^{がく}で〇〇というところを見^みて、～と思^{おも}った

③ 入^{にゅう}社^{しゃ}後^ごどう働^{はたら}くか

- ・自分^{じぶん}の〇〇の経^{けい}験^{けん}／能^{のう}力^{りよく}をいかし、～に取^とり組^くみた^い／貢^{こう}献^{けん}したい。



むずか さいしよ ぼ ご か ほんやく つか ぶんしょう きほん つく
難^{むずか}しければ、最^{さい}初^{しよ}は母^ぼ語^ごで書^かいて翻^{ほん}訳^{やく}アプ^{つか}リ・サ^{ぶん}イ^{しょう}ト^きを^{つく}使^{つか}って文^{ぶん}章^{しょう}の基^き本^{ほん}を作^{つく}ろう。

そして、そのあ^{つた}とに伝^{つた}わりや^{こと}すい言^{こと}葉^ばに^か変^{へん}えてい^{ほう}く方^{ほう}法^{ほう}もあ^{ほう}るよ！

32 ページに例^{れい}文^{ぶん}もあ^みるので、見^みてみ^みてね。



会社はあなたがどんな人で、どうやって働くのかを知りたいと思っています。
 そのため面接でよく聞かれる4つの質問を一緒に考えていきましょう！書き
 やすい順番で書いてOK!

\\ \\ 高校生活でがんばってきたこと // //



高校生活、何したっけ？



この質問は、高校生活の様子から会社ではどんなふう to 働くかな？って想像するた
 めに聞いているんだよ。ワーク2を見ながら書いてみよう。

高校生活、心がけていたこと、目標にしていたことなど書いてみよう。

\\ \\ どんな風に働きたいか // //



まだ働いていないのに、考えるのは難しいよ…

うん、そうだよね。この質問は、あなたが考えている仕事のイメージと、実際にす
 る仕事のイメージがずれていないか確認するために聞いているんだよ。もしやりた
 いことがある人は、それを書くといいね。難しいなと思う人はワーク10を見返しな
 がら、少しずつ考えてみよう。



いことがある人は、それを書くといいね。難しいなと思う人はワーク10を見返しな
 がら、少しずつ考えてみよう。

やってみたいことは何かな？ 自分はどんなふう to 働くか想像できるかな？

\\ 長所 //



わたし
私のいいところってなんだろう？

この質問は応募する会社で、あなたのいいところをいかせるか確認するために聞いていたんだよ。ワーク3から、応募先の仕事でいかせそうな自分の性格やスキルなどを選んでみよう。ネガポジ変換も役に立つと思うから、見てみてね。



しよくば
職場でどんなところがいかせそう？

あらわ
それを表すエピソードはある？

\\ 短所 //



どうしてよくないところも話すの？ 言いたくないな…

短所は自分の悪いところというより、苦手なことだね。それを知っておくと働くときにミスなどを起こさないように気をつけることができるんだ。だから会社は短所を聞くんだよ。これもワーク3を見てみよう。



にがて
どんなことが苦手かな？

じぶん き つ
自分で気を付けていることは？

【コラム：日本の企業】

日本の会社が高校生を採用するときは、「今すぐ仕事ができるか」というより、「どんなふうにか
きながら会社で成長するのか」ということを大切にしているところが多いよ。今すぐ仕事ができる
自信がなくても、心配しすぎないでね。準備してきたことを面接で話せるように、応援して
ます！

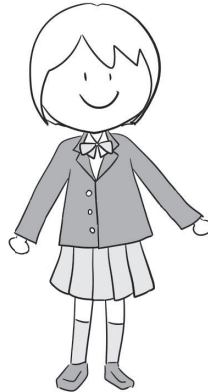
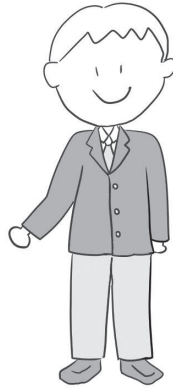


さあ、いよいよ面接の準備だ。今まで用意した自分のこと、仕事への思いを、伝えられるようにしよう。基本的に「です・ます」を使えば大丈夫。難しい日本語を使う必要はないから安心してね。当日は知らない人と話すので、いろんな人と練習できるといいね！

ふくそう
服装

ふく
服

- ・スーツか制服を着る
- ・ネクタイ、りぼんは曲がっていないか確認
- ・服によごれやシワがないように準備する
- ・短すぎるスカートはよくない



かみ け
髪

- ・髪の毛を染めてはいけない
- ・会社もある
- ・寝ぐせなどないか確認
- ・長い髪の毛は結ぶ
- ・前髪は目にかからないようにする

ほか

- ・靴がよごれていないか確認
- ・メイクをするときはうすくする
- ・アクセサリーや香水はつけない
- ・爪は短く切る、ネイルはしない

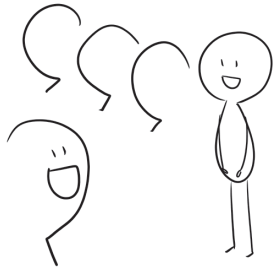
とうじつ も もの
当日の持ち物

- かばん (A4の書類が折れないで入る大きさ)
- 携帯電話 (当日に何かあったときのために学校と会社の連絡先を確認しておこう)
- お金
- ハンカチ・ティッシュ
- 提出書類 (学校から会社に渡すように言われたものなど)
- 筆記用具、メモ帳
- 腕時計
- 面接練習に使っていたメモ、会社のパンフレットなど

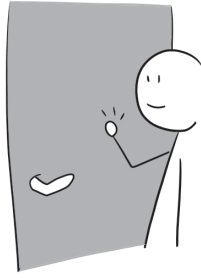


事前にどうやって会社まで行くか、時間を確認しよう。
ビルや工場の中で、迷子になることもあるから時間には余裕を持つようにね！

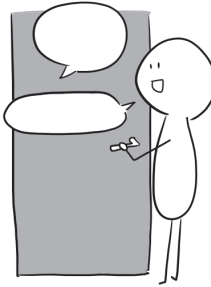
部屋の入り方・出方



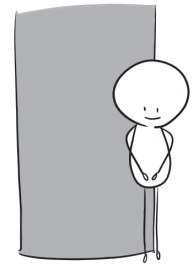
名前を呼ばれたら、返事をする



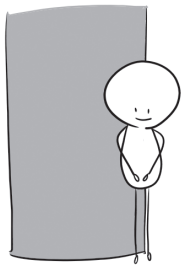
ドアを3回ノックする



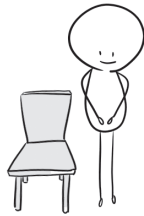
「どうぞ」と言われたら、「失礼します」と言って入る。



ドアを丁寧に閉めて、面接官におじぎをする。



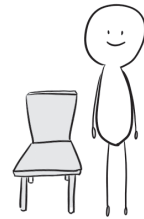
ドアの前まで行って「失礼します」と言っておじぎ。ドアを開けて、部屋を出る。ドアを静かに閉める。



面接が終わったら、イスから立って「ありがとうございました」と深いおじぎをする。



面接中、目線は質問をしている人へ。手足は動かしすぎないように。



イスの左側まで行く。自己紹介をして、「どうぞ」と言われてから座る。

- ・話す速さはいつもよりゆっくり
 - ・最後まで相手に届く声で、2～3文くらい話す
 - ・基本は「～です、～ます」で話せば、丁寧に聞こえるよ。
- よくある質問は、33ページに書いてあるよ。見てみてね。

こんなとき、どうしよう!?!



なんて言っているかわからない

「もう一度お願いします」でOK! 質問がわからないまま答えるより、もう一度お願いした方がいいよ。



質問の答えがわからない

少し考えてわからなければ、正直に「わかりません」と答えていいよ。そして「これから勉強します」など前向きな言葉も言えるといいね。



しぼうりゆう

志望理由

せつきやくぎょうけい
【接客業系】

わたし きしゃ
私は貴社のスーパーマーケットを利用したことがあり、自分も提供する側になりたいと考え、
しぼう
志望しました。初めて利用したときに安だけでなく高品質なことに驚き、職場見学のときには
み きゃくさま きくぼ おお おし わたし
見えていないところにもお客様への気配りが多くあることを教えていただきました。私はコンビニ
ニエンスストアのアルバイトで、お客様ひとりひとりに合わせて対応していくおもしろさを経験
しました。この経験をいかして、お客様に満足していただけるよう取り組んでいきたいと考えて
います。

こうじょうけい
【工場系】

わたし ちい
私は小さいころから物作りが好きで、自分の作ったものが他人の役に立つと嬉しいと思い、就職
するなら製造業の仕事に就きたいと思っていました。そして貴社の企業理念の「ねじ一本にも魂
をこめる」に共感し、応募しました。趣味の折り紙を折るときも小さなところがうまく折れないと、
かんせい
完成のときにずれてしまうことが多くありました。その経験から、貴社の業務においても、小
な部品も丁寧に作るという気持ちを大切にしながら、取り組んでいきたいと考え、志望しました。



じこ
自己PR

わたし ちょうしょ けいかくせい も と く
私の長所は計画性を持って取り組むことができることです。私は授業などの提出物や、発表など
があるときは、必ず間に合うようにしていました。そのため、どの作業も丁寧に完成させること
ができました。貴社でも目標に向けて計画的に行動し、業務に貢献していきたいと思ひます。

わたし つよ つた ちから わたし はたら はじ
私の強みは伝える力です。私が働き始めたときに、マニュアルだけではわからなかったことなど
を、自分の経験を踏まえながら教えることで、アルバイトの後輩も比較的スムーズに仕事を覚え
ることができました。私はまだ日本語が上手ではありませんが、その分相手の立場になって考え、
つた ちから
伝えられる力があります。これからも、その力を通じてお客様はもちろんのこと、まわりで働く
みなさんともよいコミュニケーションをとり、貢献していきたいです。

よくある質問

自分のこと	自己PRをしてください	1分（300～400文字）くらい話す。内容は自分の長所、そのエピソード、それをどう仕事へいかすか。
	あなたの趣味は何ですか	履歴書に書いた趣味を話そう。好きな理由も話せるといいね。
	得意な科目は何ですか？	得意な科目の中の得意分野まで話せるといいね。「社会の特に歴史です」など。
	がっこうせいかつ おも で のこ 学校生活で思い出に残っていることはなんですか？	いろいろ話すのではなく1つにして、理由や具体的に何をしたかなど話す。
	アルバイトをしたことがありますか？	どういう仕事をしていたか、まで話せるといい。その経験からわかったこと・できるようになったことも話せるといいね。
	けっせき おお ひと けっせき おお (欠席が多い人) 欠席が多いようですけど、なぜですか？	正直に理由を答えましょう。特別な理由がないときは欠席が多くならないように努力していることも伝えましょう。
会社のこと	なぜこの会社を選んだのですか？	志望理由を話す。
	どこに魅力を感じましたか？	その会社のいいと思ったところを話そう。
	にゅうしゃ 入社したらどのように働きたいですか？	会社でしたいことや、自分の働く姿のイメージを話しましょう。
その他	パソコンはできますか？	学校で使ったことのある word や、PowerPoint など具体的に話すといいです。
	なに しつもん 何か質問はありますか？	必ず2, 3つは用意しておく。「会社に入るまでに、これから学んでおく方がよいことは何ですか？」など。



がいこくじんろうどうしゃむ そうだん
外国人労働者向け相談ダイヤル

<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner.html>



さぽすて

<https://saposute-net.mhlw.go.jp/station.html>

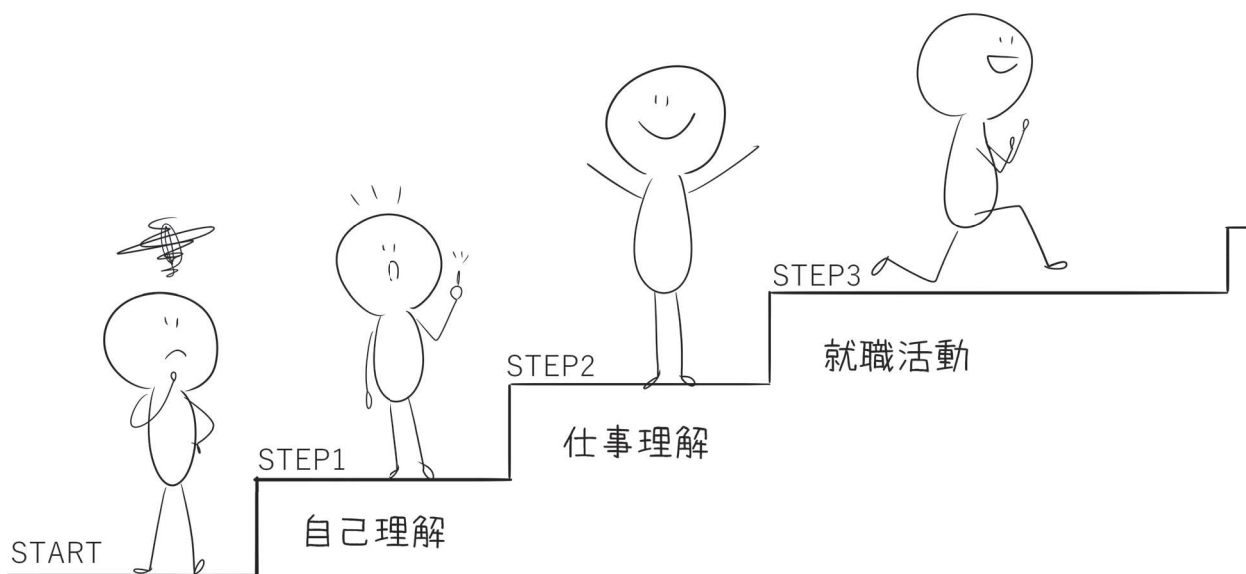


つうやく
通訳のいるハローワーク

<https://www.mhlw.go.jp/content/000592865.pdf>

【コラム：失業したら…？】

まずは、できるだけ大きなハローワークに行き、相談してみよう。例えば、雇用保険を払って
いれば、失業手当がもらえたり、職業訓練のお金がもらえたりするかもしれません。



支援者のみなさまへ

このガイドブックは、外国につながる若者の就職のための多言語資料が少ないと感じ、作成を始めました。高校3年生や既卒生は、身体はすっかり大人でも、自分のことを言葉で表したり、将来を見つめたりするのはまだ難しい年齢だと支援をするなかで強く感じます。そのような段階で、母国でない国で自分の適性を考えながら初めて仕事を選び、自分のよさをアピールするのは、作業としても心理的にも負担のおおきことは想像に難しくありません。また、就活では日常会話とは異なる言葉遣いや、日本の就活における価値観や習慣などに基づいた表現が必要になりますが、就活が初めてで、身近に日本の就活経験がある人がいないと、それらの知識を得る機会がないのは自然なことでしょう。

そこで、それらの負担を少しでも軽減できるように、日本での就活の基本の学習、自己分析や志望理由や自己PRをまずは母語でできるワークを作成しました。このワークは、若者ひとりですべて埋めるのではなく、誰か大人と一緒に寄り添いながら、彼らの頭・心の中にあるものを言語化することを目的としています。（訳に多少に違和感はありますが）翻訳サイト・アプリを活用しながら、ご活用くださいませ。

「外国につながる若者」のフィルター越しではなく、その若者自身にどのような選択がベストなのかを一緒に考える道具として使っていただけたら、そして本人にとって少しでもキャリア形成の第一歩を踏み出せるお手伝いができたら嬉しいです。

ABOUT US



おくづけ

奥付

就職ワークブック

発行日：2023年3月31日

発行者：NPO 法人 ABC ジャパン

横浜市鶴見区鶴見中央4-7-15 ラカンパーナキソヤ 302

Tell：045-550-3455

制作：「就職ワークブック」編集委員会

著者：安富祖 樹里

English/ 英語
Tagalog/ タガログ語
नेपाली/ नेपाल語



中文
中国語



Português
ポルトガル語



Español
スペイン語



Nihongo
日本語

