

HSP転職活動チェックシート

6回の転職経験から作成した実践的チェックリスト

使い方

- 各項目の口にチェックマークを入れてください
 - 全項目完了で次の段階に進みましょう
 - 無理に完璧を目指さず、8割完了で次に進むのがHSP流です
-

PHASE 1：転職準備段階

◆ 自己分析・方向性整理

HSPタイプ診断

- ☐ HSP4タイプのうち自分がどれに近い把握した
- ☐ 自分のHSPタイプの強みを3つ以上書き出した
- ☐ 苦手な環境・得意な環境を明確化した
- ☐ 過去の職場で疲れた原因を具体的に分析した

転職理由の整理

- ☐ 現職のストレス要因を具体的に書き出した
- ☐ 転職理由を前向きな表現に言い換えた
- ☐ 転職理由を第三者に話して客観視してもらった
- ☐ 「なぜ転職したいか」を3つのポイントで整理した

「やりたいことが分からない」対策

- ☐ 「避けたいこと」から逆算して理想の環境を考えた
- ☐ 「なぜ」を3回繰り返して本音を掘り下げた
- ☐ 感覚的な思いを言語化できる相手を見つけた
- ☐ 完璧な答えを求めすぎていないか自己チェックした

◆ 転職条件設定

環境条件の優先順位

- ☐ HSPタイプに合った環境要素を最優先にした
- ☐ 譲れない条件（Must）を3つ以下に絞り込んだ
- ☐ あったら嬉しい条件（Want）をリストアップした
- ☐ 年収の希望範囲を現実的に設定した
- ☐ 勤務地・通勤時間の許容範囲を決めた

- ☐ 労働時間・残業の許容範囲を決めた

職場環境チェックポイント設定

- ☐ 穏やかな人間関係の重要度を確認した
- ☐ 自分のペースで働ける環境の必要性を確認した
- ☐ エネルギー管理ができる環境の重要度を確認した
- ☐ 在宅勤務・フレックスタイムの必要性を確認した

◆ 応募準備

応募書類作成

- ☐ 履歴書のフォーマットを選定・基本情報を記入した
- ☐ 職務経歴書のベース版を作成した
- ☐ HSPの強みを活かした表現で自己PRを作成した
- ☐ 証明写真を撮影した（3～5枚）
- ☐ 応募書類を第三者にチェックしてもらった

情報収集体制構築

- ☐ HSPタイプに合った転職サイトに登録した
- ☐ 転職エージェントを選定・登録した
- ☐ 業界研究用の情報源を確保した
- ☐ 転職活動専用のメール・フォルダを作成した
- ☐ スケジュール管理ツールを準備した

📍 PHASE 2：企業調査・応募段階

◆ 求人票精査

基本情報チェック

- ☐ 職務内容が自分のHSPタイプに合っているか確認した
- ☐ 労働条件（給与・時間・休日）を詳細確認した
- ☐ 企業規模・業界の安定性を調査した
- ☐ 成長性・将来性を確認した

HSP視点での危険ワードチェック

- ☐ 「積極的・エネルギーッシュな方歓迎」→要注意として認識
- ☐ 「活気ある・風通し良い職場」→実態を慎重に調査
- ☐ 「成長意欲・向上心のある方」→自分ペース可能か確認
- ☐ 「スピード感重視」→じっくり考える時間があるか確認

良好サインの確認

- ☐ 「丁寧な対応」「長期的関係重視」などの表現を確認
- ☐ 「落ち着いた環境」「チームワーク重視」の記載確認
- ☐ 福利厚生・メンタルヘルス対策の充実度確認
- ☐ 離職率・平均勤続年数の確認

◆ 企業深掘り調査

口コミサイト調査

- ☐ OpenWork・転職会議で社員の声を確認した
- ☐ 「人間関係」項目を重点的にチェックした
- ☐ 退職理由の傾向を分析した
- ☐ 労働環境・ワークライフバランスの実態を確認した

企業公式情報調査

- ☐ 企業ホームページで理念・価値観を確認した
- ☐ 社員インタビュー・ブログで社風を把握した
- ☐ SNSでの発信内容・雰囲気を確認した
- ☐ 採用担当者のSNSで社風を推測した

業界・競合調査

- ☐ 業界内での企業の立ち位置を確認した
- ☐ 競合他社との違いを把握した
- ☐ 業界の将来性・トレンドを調査した
- ☐ 業界特有の働き方・文化を理解した

◆ 応募実行

応募前最終チェック

- ☐ 志望動機を企業に合わせてカスタマイズした
- ☐ 応募書類の誤字脱字を最終確認した
- ☐ 応募条件を満たしているか確認した
- ☐ 面接可能な日程を事前に整理した

応募管理

- ☐ 応募企業の管理表を作成した
- ☐ 応募日・選考状況を記録できる仕組みを作った
- ☐ 各企業の特徴・ポイントをメモした
- ☐ 返信・連絡期限を管理できる仕組みを作った

📌 PHASE 3：面接準備・実施段階

◆ 面接準備

基本的な面接対策

- ☐ よくある質問への回答を準備した
- ☐ 自己紹介（1分・3分版）を準備した
- ☐ 志望動機を簡潔に説明できるようにした
- ☐ 転職理由を前向きに説明できるようにした
- ☐ 逆質問を5個以上準備した

HSP特化対策

- ☐ HSPの特性を強みとして表現する練習をした
- ☐ 完璧を求めすぎないよう「8割回答」を意識した
- ☐ 正直すぎる回答を避ける言い換えを練習した
- ☐ HSPという言葉を使わず特性をアピールする練習をした

タイプ別質問準備

内向型HSP

- ☐ 「集中できる環境について」の質問を準備した
- ☐ 「リモートワーク活用状況について」の質問を準備した
- ☐ 「職場の雰囲気について」の質問を準備した

外向型HSP

- ☐ 「チームワークについて」の質問を準備した
- ☐ 「サポート体制について」の質問を準備した
- ☐ 「コミュニケーション方法について」の質問を準備した

HSS型HSP

- ☐ 「業務の変化について」の質問を準備した
- ☐ 「新しいアイデア提案について」の質問を準備した
- ☐ 「成長機会について」の質問を準備した

HSS型HSE

- ☐ 「裁量権について」の質問を準備した
- ☐ 「新しいチャレンジについて」の質問を準備した
- ☐ 「活躍している人の特徴について」の質問を準備した

◆ 面接実施

面接当日の準備

- ☐ 企業情報・面接官情報を再確認した
- ☐ 質問・回答内容を最終確認した
- ☐ 服装・身だしなみを整えた
- ☐ 到着時間・経路を確認した
- ☐ 持参物（履歴書等）を準備した

面接中の心構え

- ☐ 完璧でなくても誠実さを伝えることを意識する
- ☐ 相手の反応に敏感になりすぎないように注意する
- ☐ 自分の価値観に合う職場かを見極める視点を持つ
- ☐ HSPの特性を弱みではなく強みとして伝える

面接後の振り返り

- ☐ 面接の内容・感触を記録した
- ☐ 企業の雰囲気・文化についての印象をメモした
- ☐ 気になった点・違和感を記録した
- ☐ 次回への改善点を整理した

PHASE 4：内定・退職段階

◆ 内定検討

労働条件の詳細確認

- ☐ 労働条件通知書の詳細をチェックした
- ☐ 試用期間中の待遇を確認した
- ☐ 残業代の計算方法・支給条件を確認した
- ☐ 有給休暇の取得ルール・実態を確認した
- ☐ 各種手当・福利厚生の詳細を確認した

職場環境の最終確認

- ☐ 可能であれば職場見学を実施した
- ☐ 配属部署・上司との面談を実施した
- ☐ 実際の業務スケジュール例を確認した
- ☐ 同僚となる人たちの雰囲気を確認した

HSP的感觉チェック

- ☐ 面接を通じて感じた違和感がないか確認した
- ☐ 自分がその職場で働く姿を具体的に想像した
- ☐ エネルギー管理ができる環境かを確認した
- ☐ 長期的に続けられる職場かを検討した

総合判断

- ☐ 設定した「譲れない条件」を満たしているか確認した
- ☐ HSPタイプに適した環境かを再確認した
- ☐ 年収・キャリアの条件が許容範囲内か確認した
- ☐ 直感的に「合う」と感じるかを確認した

◆ 退職準備

退職意思の伝達準備

- ☐ 退職を伝えるタイミングを計画した
- ☐ 退職理由を前向きに説明する準備をした
- ☐ 引き継ぎスケジュールの概要を考えた
- ☐ 上司との面談の段取りを考えた

退職手続き

- ☐ 就業規則で退職の手続きを確認した
- ☐ 有給休暇の残日数・消化計画を確認した
- ☐ 引き継ぎ資料の作成計画を立てた
- ☐ 取引先等への挨拶スケジュールを考えた

入社準備

- ☐ 入社日の調整を完了した
- ☐ 必要書類（年金手帳等）の準備をした
- ☐ 健康保険の切り替え手続きを確認した
- ☐ 新職場での初日の準備をした

◆ エネルギー管理チェック（全期間共通）

日常的なセルフケア

- ☐ 週1日は転職活動を考えない「リセット日」を設けている
- ☐ 疲れたら無理をしないことを心がけている
- ☐ 十分な睡眠時間を確保している
- ☐ ストレス発散・リラックス方法を実践している

転職活動のペース管理

- ☐ 自分のペースで進めることを意識している
 - ☐ 他人と比較して焦らないよう注意している
 - ☐ 完璧を求めすぎないよう8割主義で進めている
 - ☐ エネルギーが回復してから次のアクションを取っている
-

完了確認

各PHASE完了チェック

- ☐ PHASE 1：転職準備段階（目安：70%以上完了）
- ☐ PHASE 2：企業調査・応募段階（目安：80%以上完了）
- ☐ PHASE 3：面接準備・実施段階（目安：75%以上完了）
- ☐ PHASE 4：内定・退職段階（目安：90%以上完了）

HSP転職成功の心構え確認

- ☐ HSPの特性は弱みではなく強みだと理解している
- ☐ 環境は「慣れ」でどうにかなるものではないと理解している
- ☐ 理解者がいる場を選ぶことの重要性を理解している
- ☐ 転職は逃げではなく合理的な選択だと理解している



メモ欄

気づいたこと・改善点・次回への申し送り事項

 ポイント：すべての項目を完璧にする必要はありません。HSPの特性を活かし、自分のペースで着実に進めることが成功への近道です。