



SNSで5万人がチェックした

人気コンテンツ3点セット

Business Tips

転職したいかもと
思ったときにやること
12選

Business Tips

収入UPしたい方必見！
副業したいと思ったら
やること5STEP

Mind Tips

下半期でなりたい自分に！
自己分析4STEP

SHE likes

SHE likes

Business Tips

転職したいかもと
思ったときにやること
12選

✦ はじめに考えてみよう ✦

1 なぜ転職したいか

「給与が安い」「人間関係が上手くいかない」
など、転職したい理由を整理しましょう。

2 一時的な気分ではないか

ネガティブな出来事がなかったか
一度立ち止まって振り返ってみましょう！

3 現職の不満は何か

営業職の場合 ▶ ノルマがあるのが嫌だ
接客業の場合 ▶ 休日を取りにくい etc...

✦ 今の職場で ✦

4 努力で改善できないか

残業が多い場合

▶ 同僚に手伝ってもらえないか相談する

5 異動・転勤を打診する

部署異動や転勤などで環境を変える方法も◎

1度相談してみましょう。

6 5年後・10年後を想像する

時間が経つと、異動等で環境が変わることも。

長い目でみてみましょう！

✦ 転職するなら ✦

7 リスクを理解する

転職してみないと分からないこともあります。
経験者に話を聞くのもGOOD!

8 叶えたいことを考える

何を軸にしているかをしっかりと考えることで
転職後のギャップを減らせます

9 求める条件を考える

－ Before －

サービス残業が多い

－ After －

残業手当が出る

✦ 転職するなら ✦

10 実現可能な転職を考える

スキルや資格取得の為に学校に通うとなると金銭面などの問題が出ることも。

11 信頼できる人に相談する

アドバイスや励ましの言葉をもらうことで
モチベーションを保つことができますよ。

12 転職エージェントを使う

現職の仕事をおろそかには出来ません。

自分の負担を減らすためにも利用しましょう！

Mind Tips

下半期でなりたい自分に！
自己分析 4STEP

2023年、後半戦！

本当になりたい自分を探してみよう



下半期を悔いのないように過ごすためにも
ここで一度、**自分を見つめ直す時間**を作ってみませんか？

今回は簡単4STEPでできる方法をご紹介します！
ノートとペンを用意して始めてみましょう！

STEP 1

好きと嫌いを洗い出す

まずは自分の「好きなこと」と「嫌いなこと」を
思いつく限り書き出してみましょう。

普段向き合うことのない、

自分の本心を知ることができるはず。

それぞれ最低10個は考えてみてください！

例

「好きなこと」					「嫌いなこと」				
●	イラストを描く				●	人前で話すこと			
●	文房具				●	運動			
●	カメラ				●	朝起きること			
●	人に教えること				●	節約			
●	旅行				●	プレゼン資料作り			
	⋮					⋮			

STEP 2

過去の体験を振り返る

小学生～現在までに印象に残った出来事や経験を
各学年ごとに書き出し、自分の年表を作ってみましょう。
その当時の感情や、なぜこの出来事を書き出したか等
できる範囲で詳しく振り返ると更に深掘りできます！

例

小学校

なぜ書き出した？

1年生

図工の時間や母と
一緒に絵を描く時間が
大好きだった

今もイラストを描くのが
好きなのはこの頃の
幸せな記憶があるから。

2年生

夏休みに家族旅行で
訪れた沖縄が楽しくて
旅行が毎年の楽しみに

旅行で見る特別な景色が
今でも大好きでカメラを
始めるきっかけになった

⋮

⋮

STEP 3

過去の体験から共通点を見つける

STEP2で作成した自分の年表をもとに、
共通点を見つけてみましょう。量が多くて難しい場合は、
軸を絞る、同じキーワードを書き出す、等して
自分なりに整理してまとめてみてください！

例

軸	キーワード
● 人との関わり	● 絵
● 小さい頃の体験	● 描く
● 嬉しい、楽しいの感情が残っている	● 好きなこと
● こだわりの強さ	● 人
⋮	● 関わり
	⋮

STEP 4

なりたい自分を言語化する

STEP1で洗い出した、「好き」と「嫌い」と、
STEP3で整理した共通点を見直しながら
最終的に**自分がなりたい理想像**を考えてみましょう。
ぜひ、具体的な内容も入れて言語化してみてください！

例

2023年下半期なりたい自分

- ☐ SNSで自分のイラストを発信したい！
- ☐ イラストで誰かを癒せる存在になりたい！
- ☐ 旅行先の写真を販売して副業を始めたい！
- ☐ 今年中に国内旅行に3回行きたい！
- ☐ SNSやカメラの勉強をもう一度やりたい！

COMPLETION

なりたい自分へ



いかがでしたか？

「こうなりたいな…」と漠然と考えることはあっても
自己分析をするきっかけはあまり無いですね。

ぜひこれを機に自分を見つめ直し、
2023年の残り半分以上を有意義に過ごしていきましょう！

Business Tips

収入UPしたい方必見！
副業したいと思ったら
やること5STEP

STEP 1



目標金額を決める



まずは副業でどのくらい
稼げるようになりたいのか
目標額を決めましょう。

- お小遣いとして使いたい
- 生活費に充てたい

具体的な使い道を考えると
イメージがしやすくなります。



STEP 2



時間を確保する



無理は禁物です。

体調、本業に支障が出ないように
スケジュールを組みましょう。

- 平日帰宅後に1～2時間
- 週末の休みに3～5時間

など、自分に合った時間帯で
無理せず始めることが大切です。



STEP 3



仕事の種類を決める



自分が得意なこと、好きなこと、
これから挑戦してみたいことなど
業務内容を確認しておきましょう。

- 趣味でやっているハンドメイド
- 人気のWEBデザイン

自分が好きなことをして報酬が
貰えるのも副業の良い点です。



STEP 4



スキルを身につける



スキルアップを目指しましょう。

副業で身につけたことが
本業でも役にたったなんてことも。

- オンラインスクールで学ぶ
- 独学で勉強する

など選択肢は様々ですが、
挫折しない環境づくりが大事です。



STEP 5

|

クラウドソーシングサービス

に登録して案件を探す

初心者の方が気軽に始めれる

WEBのサービスで、

未経験の方が応募できる案件から

プロ向けの案件まで幅広く揃っており

報酬未払いなどのトラブルも発生しにくいです。

スキルアップも兼ねてコンペ式の案件から

挑戦するのもおすすめです！