

LEAD MAGNET



書類通過率を**2倍**にする 魅力的な履歴書の作り方

30代・40代の転職で「選ばれる人」になる書き方ガイド

履歴書・職務経歴書・志望動機を完全攻略

MEN'S UP

mensup-exp.com



採用担当者が「5秒で落とす」履歴書の特徴

採用担当者は1日に何十通もの履歴書を読みます。最初の5秒で「読む価値があるか」を判断しています。以下の3つに当てはまっていたら、即アウトです。

× NG1: 業務内容をコピー

→ 「営業をやりました」だけでは何も伝わらない。
採用担当は「何を」「どのレベルで」やったかを知りたい。

× NG2: 成果が数字で書いてない

→ 「頑張りました」では評価できない。
「前年比150%達成」のように数字で証明する。

× NG3: 志望動機が使い回し

→ 「御社の将来性に魅力を感じ」は全社共通すぎる。
企業固有の事業・課題に言及しないと響かない。

POINT

この3つを改善するだけで、書類通過率は劇的に変わります。次のページから、具体的な「売れる書き方」を解説します。

✦ Before/After で学ぶ「売れる書き方」

BEFORE

「営業経験5年」



AFTER

「新規顧客開拓を担当。年間売上1.2億円達成（前年比150%）。テレアポから商談化率を15%→28%に改善」

「売れるスキル」を書く3ステップ構造

1

課題 —— 「何を任されたか」

例）新規顧客の開拓による売上拡大を担当

2

行動 —— 「どう考え、どう動いたか」

例）ターゲットリストを業種別に再構築し、テレアポのスク립トを改善

3

結果 —— 「数字でどんな成果が出たか」

例）商談化率15%→28%、年間売上1.2億円（前年比150%）

POINT

「課題→行動→結果」のフレームワークを使えば、どんな職種でも「売れるスキル」に変換できます。管理部門の方は「コスト削減率」「業務効率化の時間短縮」などで数値化しましょう。



コピペ不要！志望動機の「型」

志望動機は「型」に当てはめるだけで、説得力が一気に上がります。以下の3パートで構成しましょう。

① 業界の課題

「〇〇業界では□□が課題になっていると認識しています」

② 自分の経験

「前職で△△の経験を通じて、この課題に対する知見を深めました」

③ 御社でやりたいこと

「御社の◇◇事業で、私の経験を活かして□□を実現したいです」

記入例：30歳・営業→IT企業に転職

EXAMPLE

① 業界の課題：

「IT業界ではDX推進が叫ばれる一方、現場では導入後の定着率の低さが課題になっていると認識しています」

② 自分の経験：

「前職の法人営業で、SaaSツールの導入支援を50社以上担当し、利用定着率を60%→85%に改善した経験があります」

③ 御社でやりたいこと：

「御社のDXコンサルティング事業で、現場目線の導入支援ノウハウを活かし、クライアント企業の定着率向上を実現したいです」

POINT

志望動機は企業ごとにカスタマイズが鉄則。特に①と③は応募先の事業内容に合わせて書き換えましょう。企業のIR情報やプレスリリースが参考になります。



プロが教える「見た目」の差

内容が良くても、見た目が雑だと第一印象で損をします。以下のルールを守りましょう。

証明写真

写真館で撮る（スマホNG）
ネクタイは紺 or 赤
3ヶ月以内のもの

フォント

ゴシック体を使用
10.5pt以上
統一感を意識

余白

上下左右20mm
詰め込みすぎない
読みやすさ優先

ファイル名

「職務経歴書_深津裕己_20260412.pdf」
形式で保存

提出前・最終チェックリスト

- ☐ 誤字脱字がないか（音読して確認）
- ☐ 写真は3ヶ月以内か
- ☐ 数字に矛盾がないか（年月・実績）
- ☐ ファイル名は「書類名_氏名_日付.pdf」形式か
- ☐ 第三者に読んでもらったか

POINT

書類は「自分の営業資料」です。見た目が整っているだけで「丁寧な人」「仕事ができそう」という印象を与えます。細部にこだわるのが、ライバルとの差になります。

書類通過の次は「面接」

書類が通ったら、次の勝負は面接。準備が合否を分けます。

✓ 面接準備チェックリスト

1週間前～面接後まで、やるべきことを完全網羅。
これ1枚で面接の不安がゼロになります。

おすすめ転職エージェント3選

1

転職エージェントナビ

あなたに合ったエージェントをマッチングしてくれる

2

サクキャリアマッチ

サクッと自分に合ったキャリアが見つかる

3

Samurai Job

ハイクラス・エグゼクティブ転職に強い

MEN'S UP

mensup-exp.com

@mensupexp

