



MUST と WANT を分ける

自分発見 ワークシート

「嫌なこと」だけで会社を選ばないために。
譲れない条件を3つに絞る5ステップ。

しゅうと(@shuto.career)

新卒で入った営業会社は残業が月100時間超。給与明細を時給に直して「普通じゃない」と気づき、営業しか経験がないまま4か月の転職活動でIT企業へ異業種×異職種転職。応募31社・書類通過8社・面接12回・内定2社。いまは残業ゼロ・有給100%消化。

転職で失敗する人の多くは、「嫌なこと」だけで会社を選んでいきます。

残業が嫌だ → 残業が少ない会社へ → でも給料が下がって後悔。

このシートは、「絶対に譲れない条件(MUST)」と「あればいい条件(WANT)」を分けるためのものです。

MUST は3つまで。 4つ以上あると、当てはまる会社がなくなります。

✏ 4つ以上あるなら、それは「全部欲しい」で決めていないのと同じ

STEP 1. いまの会社で「嫌なこと」を全部書く

思いつくまま、10個まで。きれいに書かなくていい。

#	嫌なこと	それは「なぜ」嫌か
1		

#	嫌なこと	それは「なぜ」 嫌か
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

STEP 2. 「嫌なこと」を「欲しい条件」に裏返す

例: 「残業100時間」→「月の残業20時間以内」 / 「上司が怒鳴る」→「数字ではなく過程を見る評価」

#	欲しい条件	MUST(譲れない)	WANT(あればいい)
1		☐	☐
2		☐	☐
3		☐	☐
4		☐	☐
5		☐	☐
6		☐	☐
7		☐	☐

#	欲しい条件	MUST(譲れない)	WANT(あればいい)
8		☐	☐

MUST に ☐ をつけたものが4つ以上あれば、順位をつけて上位3つだけ残す。

STEP 3. 「代わりに手放せるもの」を決める

MUST を通すために、何なら下げられるか。ここを決めていない人が、内定が出た後に迷います。

手放せるもの	どこまでなら
年収	例: 現在より -30万円まで
通勤時間	例: 片道60分まで
職種・業界	例: 営業は続けたい / 業界は問わない

手放せるもの	どこまでなら
役職	例: 一般社員に戻ってもいい
その他	

STEP 4. MUST 3つを、求人票の言葉に直す

求人票には「残業ゼロ」とは書いていません。「月平均残業時間 15時間」「年間休日 125日」「固定残業代なし」と書いてあります。

自分の MUST を、求人票で探せる言葉にしておく。

MUST	求人票でどう書かれているか	面接でどう確認するか
1.		

MUST	求人票でどう書かれているか	面接でどう確認するか
2.		
3.		

STEP 5. 3か月後の自分に一言

書いた日： 年 月 日

3か月後の自分へ：

書き終えたら、MUST の3つを転職エージェントの担当者に伝えてください。
「この3つを満たす求人だけ出してほしい」

たとえば、無駄な求人を見なくて済みます。

MUST 3つを、担当者に伝える

特典1 エージェント10選を開く →

@shuto.career

LINE友だち限定特典 5 / 7