News Release

エン株式会社
2026年11月25日発表
No.4342

『エン派遣』ユーザー1200人に聞いた
「職務経歴書・履歴書」に関する調査

職務経歴書・履歴書の作成、約9割が「負担に感じる」と回答。
作成時の参考先として、3割が「AIへの相談」を選択。

ー『エン派遣』ユーザーアンケートー

エン株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役会長兼社長：越智通勝）が運営する日本最大級の派遣情報サイト『エン派遣』（https://haken.en-japan.com/）上で「職務経歴書・履歴書」についてアンケート調査を行ない、1,272名から回答を得ました。以下、概要をご報告します。

結果　概要

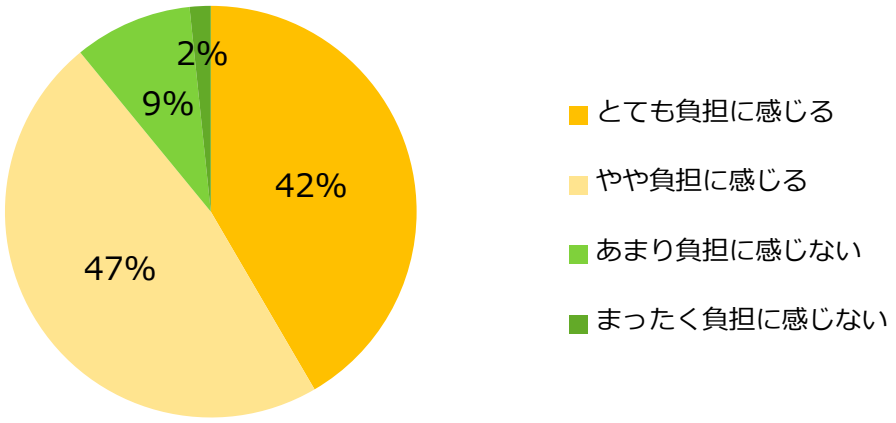
- ★ **職務経歴書・履歴書の作成、約9割が「負担に感じる」と回答。**
- ★ **苦手意識が高い項目トップ3は、「自己PR」「志望動機」「職務経歴」。**
- ★ **作成時の参考先として、3割が「AIへの相談」を選択。**

■調査結果　詳細

1：職務経歴書・履歴書の作成、約9割が「負担に感じる」と回答。（図1～2）

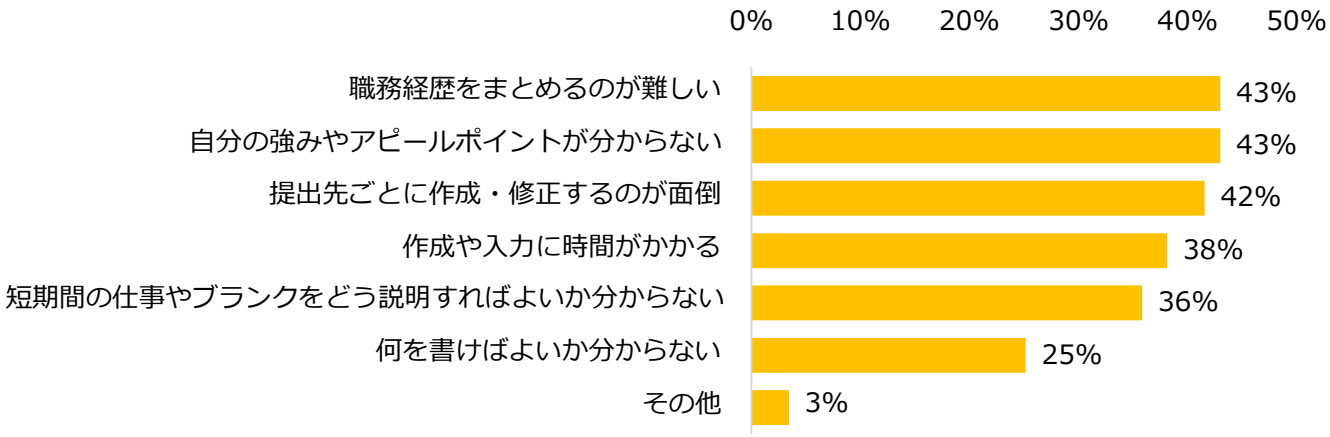
『エン派遣』で仕事探しをする方に職務経歴書・履歴書の作成・提出に、どの程度負担を感じるかを伺うと、89%が「負担に感じる」（とても負担に感じる：42%、やや負担に感じる：47%）と回答しました。続けて負担に感じる理由を伺うと、「職務経歴をまとめるのが難しい」「自分の強みやアピールポイントが分からない」がともに43%で最多となりました。

【図1】職務経歴書・履歴書の作成・提出に、どの程度負担を感じますか？



©en Inc.

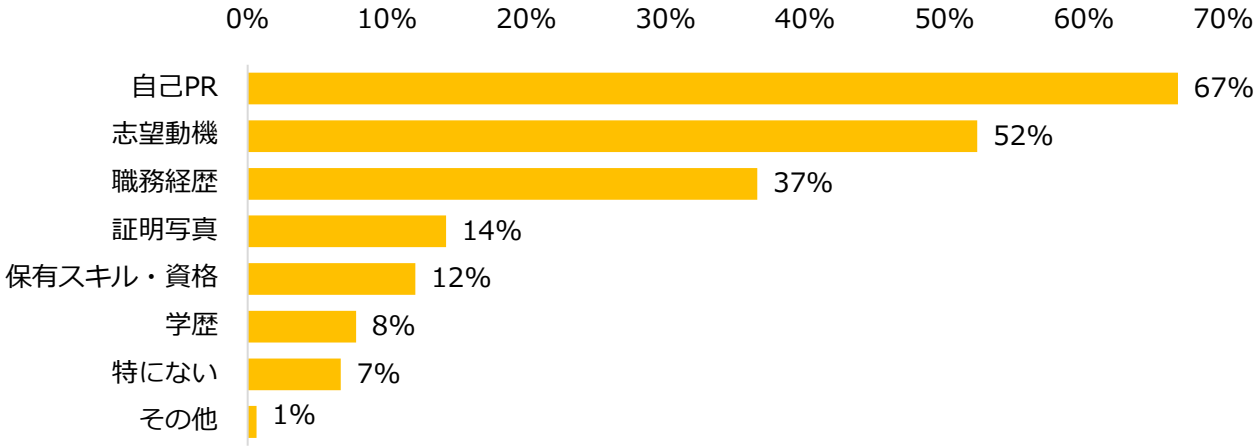
【図2】負担に感じると回答した方に伺います。
職務経歴書・履歴書の作成・提出を負担に感じる理由を教えてください。（複数選択可）



2：苦手意識が高い項目トップ3は、「自己PR」「志望動機」「職務経歴」。（図3）

職務経歴書・履歴書を作成する際、特に難しい・苦手だと感じる項目を伺うと、トップ3は「自己PR」（67%）、「志望動機」（52%）、「職務経歴」（37%）でした。

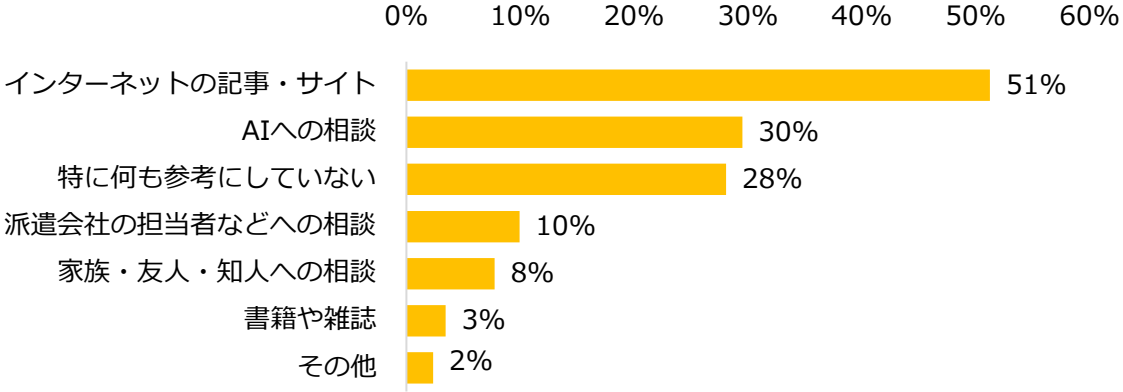
【図3】職務経歴書・履歴書を作成する際、特に難しい・苦手だと感じる項目はどれですか？（複数選択可）



3：作成時の参考先として、3割が「AIへの相談」を選択。（図4）

職務経歴書・履歴書を作成する際、主に何を参考にしているかを伺うと、「インターネットの記事・サイト」（51%）が最多でした。次いで、「AIへの相談」を30%が選択しました。職務経歴書・履歴書の作成・提出後に「こうしておけばよかった」と思った失敗談や、これから作成する方に向けてアドバイスやコツも、紹介します。

【図4】職務経歴書・履歴書を作成する際、主に何を参考にしていますか？（複数選択可）



©en Inc.

Q.職務経歴書・履歴書の作成・提出後に「こうしておけばよかった」と思った失敗談や、これから作成する方に向けてアドバイスやコツがあれば教えてください。

▼作成した書類や経歴は記録・保存しておく

・見本用に履歴書を1枚書いておくのがおすすめ。久しぶりに就職活動をしようとなったときでも、職務経歴の年数などがすぐに分かり、内容をほぼ丸写しで書ける。（20代女性）

・職歴が多いので、入社・退職の都度、メモを残しておくととても便利。年月や細かい仕事内容、何が良くて何が嫌だったのかは、意外と忘れてしまう。（30代女性）

・卒業や就職、転職した年月が分からなくなるので、前回の履歴書のコピーを取っておけばよかったと、再度履歴書を書くときに思った。（30代女性）

・提出方法は多種多様だと思う。データを作成した際には、必ずバックアップなどを複数作っておくことが大事だと実感。いつファイルが壊れたり、開かなくなったりするか分からない。（40代女性）

▼自分の強みをしっかりアピールする

・自分の強みを自己分析すること。数字で表せるところは記入すること。（40代女性）

・自分では自分の強みが分からない。当たり前にやっていることが、実はすごいスキルということもある。誰かに相談したほうがいい。（40代女性）

・どんなに些細なことでも、それはあなたのアピールポイントになる。「こんなこと？」と自分で決めつけずに、思い切りアピールしてほしい。（40代女性）

▼応募先に合わせて内容を見直す

・志望動機はありきたりになったり、短い文章になったりしがち。応募する会社の情報や特徴も盛り込みながら作成するとよい。（30代女性）

・自己PRを企業ごとに変えずに面接に行ったとき、相手が求めていないと肌で感じた。帰宅してから求人を見ると、面接で感じた「求めていること」は求人ページを読めばつかめたので、きちんと照らし合わせる必要があると感じた。自分のアピールポイントをいくつか出しておき、企業に合わせてどこをアピールするかをしっかり考える必要があると痛感した。（30代女性）

・自分のアピールポイントが応募先でどう生かせるかをしっかり掘り下げることが大事。（30代女性）

▼AIや第三者のチェックを活用する

・自分で作成して終わらせず、キャリアコンサルタントやAIでもよいので、第三者の添削を入れると、より客観的に自分の強みを発見できるので、おすすめ。（40代女性）

・職歴は気が向いたときに作成し、こまめに変更・確認すると楽。AIへの丸投げは絶対に避ける。一度自分で作成し、細かい修正はAIに相談する。その後、必ず見直し・手直しが必要。場合によっては、派遣会社の担当者や専門家に見てもらうのもよい。（40代女性）

©en Inc.

エン株式会社
2026年11月25日発表
No.4342

【調査概要】
■調査方法：インターネットによるアンケート
■調査対象：『エン派遣（http://haken.en-japan.com/）』を利用しているユーザー
■有効回答数：1,272名
■調査期間： 2026年10月1日～10月31日

日本最大級。派遣の仕事に特化した求人情報サイト　『 エン派遣 』



https://haken.en-japan.com/

派遣で仕事を探す求職者と全国の人材派遣会社を結ぶ、日本最大級の派遣情報集合サイト。派遣で働きたい人のさまざまなニーズと、派遣会社の持つ仕事情報のマッチングを重視したサイト設計が特長です。どんな仕事情報も埋もれさせることなく、それを希望する派遣ユーザーにお届けします。

レポートの引用について
当社の調査結果やレポートは、事業会社様の宣伝や商業活動などでのご利用はお断りしております。
※報道や公的な調査、学術用途での引用はご利用いただけます。
※エン株式会社（旧：エン・ジャパン株式会社）は、2025年10月に商号変更を行ないました。

本ニュースリリースに関する
お問い合わせ先

エン株式会社　広報担当
TEL：03-3342-6590　MAIL：en-press@en-japan.com
〒163-1335　東京都新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー
https://corp.en-japan.com/

©en Inc.