

「職務経歴書・履歴書の悩み」調査

バイト探しをしている方の約9割が、職務経歴書の作成に「負担を感じる」。
約半数が、負担を理由に「応募を見送った経験がある」と回答。

—『エンバイト』ユーザーアンケート—

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”派遣型のアルバイト”を集めた求人サイト『エンバイト』（<https://hb.en-japan.com/>）上で、サイトを利用するユーザーを対象に「職務経歴書・履歴書の作成の悩み」に関するアンケートを実施。578名から回答を得ました。以下、結果をご報告いたします。

調査結果 概要

- ★ バイト探しをしている方の約9割が、職務経歴書の作成に「負担を感じる」。
約半数が、負担を理由に「応募を見送った経験がある」と回答。
- ★ 応募を見送った理由、「長文の記載が負担」「詳細記載の要求が多い」に次いで
「手書きや独自フォーマットの指定が面倒」。
- ★ 苦手意識を持つ方が多い項目は「自己PR」「志望動機」「職務経歴」。
記入の難しさを感じる状況は「職歴にブランクがある」「短期の仕事が多い」。

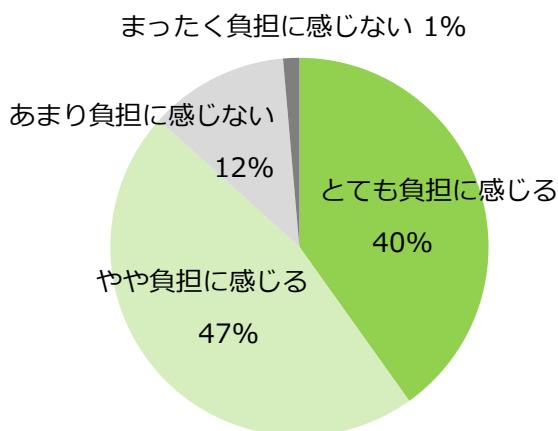
■調査結果 詳細

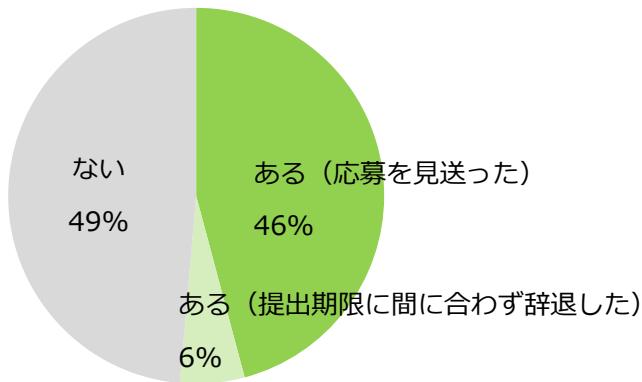
1：バイト探しをしている方の約9割が、職務経歴書の作成に「負担を感じる」。
約半数が、負担を理由に「応募を見送った経験がある」と回答。（図1～2）

現在アルバイト・パート探しをしている方に「職務経歴書・履歴書の作成、更新にどの程度負担を感じますか？」と質問すると、40%が「とても負担に感じる」、47%が「やや負担に感じる」と回答。計87%が負担に感じていることが分かりました。

続けて、作成の負担が理由で”応募を見送ったことがあるか”を伺うと、46%が「ある（応募を見送った）」、6%が「ある（提出期限に間に合わず辞退した）」と回答しました。

【図1】職務経歴書・履歴書の作成、更新にどの程度負担を感じますか？

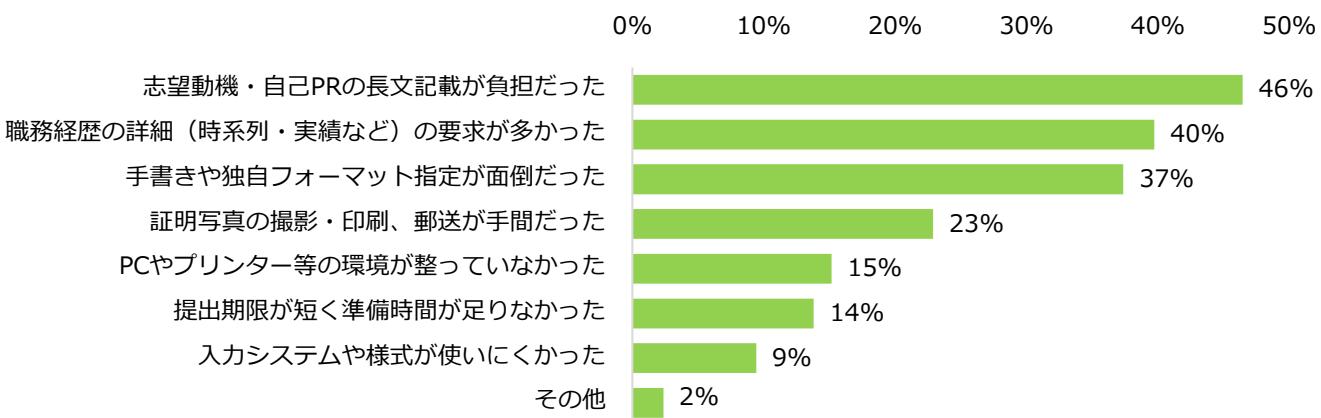


【図2】職務経歴書・履歴書作成の負担が理由で、応募を見送ったことはありますか？

※小数点以下を四捨五入しているため、必ずしも合計が100にならない。

2：応募を見送った理由、「長文の記載が負担」「詳細記載の要求が多い」に次いで「手書きや独自フォーマットの指定が面倒」。（図3）

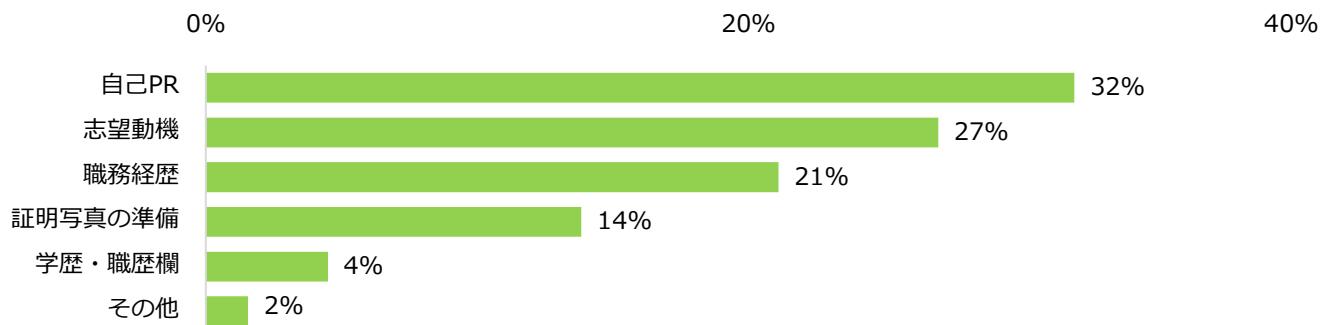
職務経歴書・履歴書の作成が負担で、応募を見送ったことがある方に、具体的な理由を伺いました。上位は「志望動機・自己PRの長文記載が負担だった」(46%)、「職務経歴の詳細（時系列・実績など）の要求が多かった」(40%)、「手書きや独自フォーマット指定が面倒だった」(37%)でした。

**【図3】職務経歴書・履歴書の作成が負担で、応募を見送ったことがある方に伺います。
見送りを決意した、具体的な理由を教えてください。（複数回答可）****3：苦手意識を持つ方が多い項目は「自己PR」「志望動機」「職務経歴」。
記入の難しさを感じる状況は「職歴にブランクがある」「短期の仕事が多い」。（図4～5）**

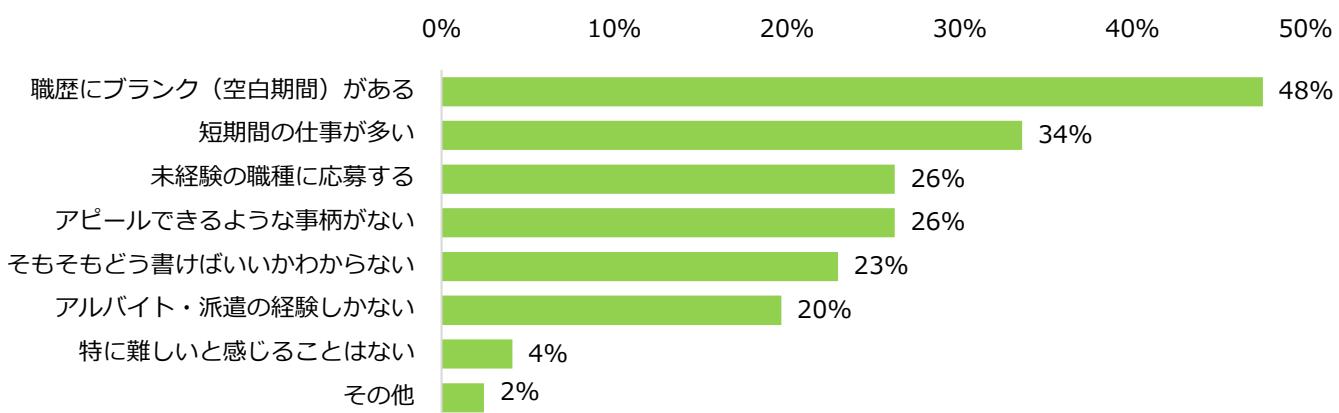
職務経歴書・履歴書の作成において最も苦手意識がある項目を聞くと、上位は「自己PR」(32%)、「志望動機」(27%)、「職務経歴」(21%)でした。

続けて、記入の難しさを感じる“状況”を伺うと、上位は「職歴にブランク（空白期間）がある」(48%)、「短期間の仕事が多い」(34%)、「未経験の職種に応募する」「アピールできるような事柄がない」(同率26%)でした。最後に、応募書類に関する悩み、失敗談・成功談も紹介します。

【図4】職務経歴書・履歴書の作成において、最も苦手意識がある項目はどれですか？



【図5】職務経歴書・履歴書の作成において、記入の難しさを感じる状況はありますか？（複数回答可）



Q. 応募書類に関する悩み、失敗談・成功談があれば教えてください。

■悩み

- 早期離職で就業期間が短いため、職務内容が薄くて悩んでいる。（20代男性）
- 手書きだと書き損じが出たり、他の求人を見つけても途中で変えられないので大変。（30代女性）
- 繁忙期対応の仕事が中心のため、これまで就業した会社が50社を超えており、見やすい大きさの字で職務経歴書を作成すると10ページを超てしまう。（30代女性）
- 応募先によって動機や要望を考えるのが面倒。（40代女性）
- 職歴が多すぎて記入時に困る。採用への影響を考えてしまう。（40代女性）

■失敗談

- 独自フォーマットへの記入を要求されて、とても手間がかかる内容だったため、一部を割愛して応募すると応募直後に不採用の通知が届いた。（40代女性）
- 資格を多数所有しているが、仕事内容に関係のない資格まで履歴書に記載したら、記載した全資格の証明書を提出する羽目になり（その会社の就業時の規則になっていた）面倒だった。（40代女性）

■成功談

- 正社員としての就業期間が短い場合でも、アルバイトでの経験をしっかりとアピールすれば、面接官からの印象が良くなることもあると知った。（20代女性）
- AIに作成サポートを依頼すると、ポジティブな回答をもらえて気持ちが前向きになった。
40代非正規の職探しはとにかく精神的につらいので助かった。（40代女性）

【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：『エンバイト』（<https://hb.en-japan.com/>）を利用するユーザー
- 調査期間：2025年11月25日～12月22日
- 有効回答数：578名

オフィスワークなど「派遣バイト」を中心のアルバイト情報サイト『エンバイト』

<https://hb.en-japan.com/>

オフィスワークを中心とした「派遣型のアルバイト」情報をご紹介するキュレーションサイト。高時給、単発＆日払い、時短シフトなどさまざまな働き方に合う、派遣会社ならではのアルバイト情報を多数掲載。従来型の求人検索に加え、AIによるレコメンド、編集スタッフが探し出したおすすめ求人情報、企業側からの「面談確約」や「応募歓迎」通知機能など、自分に合った求人を見つけるためのサポートを充実させています。

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

<https://corp.en-japan.com/>

〒163-1335 新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー

TEL : 03-3342-6590 MAIL : en-press@en-japan.com