

(第1面)

## 様式1-1 キャリア・プランシート(就業経験がある方用)

令和 X 年 X 月 XX 日現在

ふりがな	にほん はなこ	生年月日	昭和 35 年 10 月 10 日
氏名	日本 花子		
ふりがな	まるまるけんさんかくさんかくしちゅうおういっちょうめ	電話	
	〒 111 - 2222	090 - 1234 - 5678	
連絡先	〇〇県△△市中央1丁目1-1	メールアドレス	<a href="mailto:abcdefghi@yahoo.co.jp">abcdefghi@yahoo.co.jp</a>

### 価値観、興味、関心事項等

(大事にしたい価値観、興味・関心を持っていることなどを記入)

今まで「食」を通じて子供たちや高齢者の健康に関わってきたが、老人福祉施設で多くの高齢者や施設職員の仕事を見て、自分も生活全般に関わりたいという気持ちが強くなった。母が施設に入ったのも大きな契機になった。

### 強み等

(自分の強み、弱みを克服するために努力していることなどを記入)

栄養士、管理栄養士のキャリアは活かしていけると思う。直接介護に関わった経験は少ないので職場の同僚からもいろいろと学んでいきたい。

### 将来取り組みたい仕事や働き方等

(今後やってみたい仕事(職種)や働き方、仕事で達成したいことなどを記入)

栄養士出身のケアマネージャーとして、栄養面でのこまかなケアのできるケアマネージャーを目指したい。

### これから取り組むこと等

(今後向上・習得すべき職業能力や、その方法などを記入)

〇〇ケアスクールの実務者研修の訓練を通信教育で受講し、ケアマネージャーの資格を取得したい。

### その他

(以上から、自己PRやキャリアコンサルティングで相談したいことなどを自由記入)

## 様式2 職務経歴シート

氏名 日本 花子

令和 X 年 XX 月 XX 日現在

職務経歴			
No.	期間(年月～年月) (何年何ヶ月)	職務の内容	職務の中で学んだこと、 得られた知識・技能等
	会社名・所属・ 職名(雇用形態)		
1	昭和 56 年 4 月 ～ 平成 5 年 12 月 ( 12 年 9 ヶ月 )	業種：スーパー ・経理事務 伝票整理 ・販売事務 商品陳列 在庫の確認 商品の発注 季節のレイアウト 接客	社会人としての基礎を学ぶことができませんでした。 経理事務、在庫管理、商品発注などひととおりこなしました。当時コンピュータによる売れ筋分析とかはまだない時代で、経理帳簿を片手に手集計し在庫を切らさぬように、かつ過剰在庫にならないように入荷調整するのはむつかしくバイヤーさんや店長とよく侃々諤々議論していました。先輩から出産後育児に専念するために前職を退職。
	ランゲートマーケット  ( 正社員 )		
2	平成 14 年 5 月 ～ 現在 ( 18 年 ヶ月 )	業種：食品製造業 給食委託会社 主に、病院・学校・企業の食堂で調理を行う  学校や病院などで、必要な栄養を考え、毎日の食事メニューを決めるだけでなく、実際に厨房に入り、調理を行った。 企業の社員食堂で5年、保育園で6年、その間に管理栄養士の資格をとり老人福祉施設で7年働いた。	子育てをする中で栄養に関心を持ち、子育てが一段落した段階で栄養士の資格を取り、給食受託会社にパートで勤務。栄養とおいしさのバランスの取れたメニューを考えるとともに調理にも従事した。保育園とか老人福祉施設では利用者との距離が短くなり、反応をじかに確認できることが励みになった。
	〇〇給食  ( パート )		
3	年 月 ～ 年 月 ( 年 ヶ月 )		
	( )		
4	年 月 ～ 年 月 ( 年 ヶ月 )		
	( )		
5	年 月 ～ 年 月 ( 年 ヶ月 )		
	( )		
6	年 月 ～ 年 月 ( 年 ヶ月 )		
	( )		

## 様式3-1 職業能力証明(免許・資格)シート

氏名	日本 花子
----	-------

No.	免許・資格の名称	免許・資格の実施・ 認定機関の名称	免許・資格の内容等
	取得時期		
1	普通自動車 第一種運転免許	〇〇県公安委員会	
	昭和 55 年 8 月		
2	簿記検定2級	簿記検定2級	帳簿をつけるために必要なスキル 会計処理や帳簿作成決算処理など を学びました。
	昭和 56 年 3 月		
3	栄養士免許	〇〇県知事	栄養の指導に従事することを業と する。栄養士養成施設において2年 以上栄養士としての必要な知識及 び技能を修得し、都道府県知事の 免許を受けた
	平成 13 年 12 月		
4	管理栄養士	厚生労働大臣	病気を患っている方や高齢で食事 がとりづらくなっている方、健康 な方一人ひとりに合わせて専門的 な知識と技術を持って栄養指導や 給食管理、栄養管理を行います。
	平成 24 年 10 月		
5			

**(注意事項)**

- 1 「免許・資格の内容等」欄には、必要に応じて、免許・資格付与の基準・目安等も記入(又は添付)してください。
- 2 原則として、本シートを生涯にわたって活用していく中で、免許・資格の取得の都度、証明する書類等(写本)の添付を可能な範囲で行ってください。また、応募書類とする場合は、応募先の業務に必要な資格等の書類等(写本)を添付する等、可能な範囲で必要に応じて書類等(写本)の添付を行ってください。なお、キャリア・プランニング時には必ずしも必要ありません。
- 3 記入しきれないときは、適宜枠の数を増やす等により記入してください。
- 4 本シートは、電子的方式、磁気的方式その他の知覚によっては認識することができない方式で作られる記録であって、電子計算機による情報処理の用に供されるものをもって作成することができます。
- 5 必要があるときは、各欄を区分し、または各欄に所要の変更を加えることその他所要の調整を加えることができます。

## 様式3-2 職業能力証明(学習歴・訓練歴)シート

氏名	日本 花子
----	-------

No.	期間	教育・訓練機関名	内容等
		学科(コース)名	
1	昭和 51 年 4 月 ～	〇〇県立 中央高校	高校時代は一日も休むことなく登校できた。学校は家から6キロ離れていましたが、雨の日も雪の日も自転車か徒歩で登校しました。また早めに家を出ることで毎日教室には一番乗りで入りました。クラスの生徒が次々登校しあいさつするのを日課としていました。早く登校することで、教室の様子が分かり、また授業の準備も先生のお手伝いをしながら出来たことで授業に身が入りました。
	昭和 54 年 3 月	普通科	
2	昭和 54 年 4 月 ～	△△女子短期大学	社会人や企業人として活躍するための知識や能力を身に着けました。簿記や経営など2年間学びました。
	昭和 56 年 3 月	秘書・ビジネス実務学科	
3	平成 12 年 4 月 ～	ランゲー学園栄養専門学校	献立作成・調理実習、基礎的な調理技術や知識を2年間で身につけた。給食などに対応できる大量調理の技能も実践的に学んだ。
	平成 13 年 3 月	栄養士学科	
4	年 月 ～		
	年 月		

**(注意事項)**

- 1 原則として、中学校卒業以降の学校、教育訓練機関での学習歴を記入してください。
- 2 「内容等」の欄には、教育・訓練の内容とともに、学んだこと・得られたことも記入します。
- 3 教育・訓練を修了した都度、証明する書類等(写本)の添付を可能な範囲で行ってください。  
また、応募書類とする場合は、応募先の業務で必要な修了証等の書類(写本)を添付する等、可能な範囲で必要に応じて書類等(写本)の添付を行ってください。なお、キャリア・プランニング時には必ずしも必要ありません。