

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 × 年 × 月 × 日現在

ふりがな	にほん はなこ	生年月日	平成 7 年 5 月 14 日
氏名	日本 花子		
ふりがな	〇〇けん△△しちゅうおうちよう1ちようめ1ばんち	電話	090 - 1234 - 5678
連絡先	〒 111 - 2222 〇〇県△△市中央町1-1	メールアドレス	××××@gmail.com

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)

私は短大の体育学部でスポーツに励み、常に技術の向上を求め練習に励んできました。エステサロンに入社し、美と健康を求めお客様により大きな満足を得て頂けるよう、技術の習得に励みました。又、現職のセラピストの仕事でも、多くのご指名を頂けるよう技術向上に努力しています。常に向上心を持ち、その道のプロ、スペシャリストとして、自分の存在感を高めることを目指します。

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)

私の強みは常により上を目指す、より上手になる、より喜ばれることを考えて仕事にあたる性格です。負けず嫌いでもありますが、良いことは素直に受け入れる面もあり、この面を今後も伸ばしていこうと考えています。反面、旨くできなかったり、ミスがあると、暫く尾を引いてしまう傾向にあります。なのであの場面であしたのか、頭から離れず、ちょくちょく思い出してしまいます。そんなときは、しっかり記録を残すようにして、書き終えたらよく思い出さないようにしています。

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)

現在の仕事をより幅広く、高度なものにしてゆく為に、もっと専門的な、本格的な知識、理論を知り、資格を取得し、社会に貢献して行きたいと考えています。そうすることで、これまでのエステサロンやマッサージ店だけでなく、福祉施設の障害を持つ方やお年寄りにも、私の技術が提供できるようになります。そのためには、鍼灸師やあん摩・マッサージ指圧師、柔道整復師等の国家資格の取得を段階的に叶えて行きたいと考えています。

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)

まず、はり師、きゆう師の片方、もしくは両方の資格取得を目指します。事情が許せば引き続きあん摩・マッサージ指圧師も視野に入れていきます。そのために、専門学校に入学するべく、準備をすすめてゆきます。

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)

専門学校へ応募するときの応募書類の書き方や、面接の心得、注意点などありましたらお話しして頂きたいと思っております。

様式2 職務経歴シート

氏名 日本 花子

令和 × 年 × 月 ×× 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	平成 28 年 04 月 ～ 平成 30 年 11 月 (2 年 8 ヶ月)	エステ施術者の助手として、施術準備から、 施術後の後かたづけを担当。エステティシヤ ンの資格取得後は、施術を担当した。	お客様に安心し、満足いただけるよう、言葉 遣いや、会話の内容について基礎から勉強で きた。また、自分では施術しないが、質問に は答えられるよう、専門的知識を勉強した。 その後、エステティシヤンの資格を取得し た。
	〇〇ビューティーサロン エステ部門 エステ助手 (正社員)		
2	平成 31 年 01 月 ～ 令和 02 年 月 (1 年 ヶ月)	セラピスト助手としてマッサージ技術を学び ながら、お客様に対応する。その後、セラピ ストとして、首、肩のこりや、ヘッドマッ サージなどの施術を担当。現在に至る。	マッサージの技術を、OJTで学ぶ。前職は主 に女性客であったが、こちらでは男女半々 で、年齢幅も広いので、お客様の希望、要望 をしっかりと把握するためのコミュニケーシ ョンに注意を払った。施術中に「あ～気持ち ん良か！」というしょうもないジョークにも、 微笑み返す余裕ができ、ご満足頂いたあとの 「楽になった」という言葉に喜びを感じるこ とが出来た。
	△△ほぐしやさん セラピスト (正社員)		
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 平成 26 年 8 月	埼玉県公安委員会	普通自動車 1 種免許
2	認定エステティシャン 平成 29 年 10 月	日本エステティック試験センター	エステティシャン経験 1 年以上が受験資格
3	年 月		
4	年 月		
5	年 月		

(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	平成 23 年 04 月 ～ 平成 26 年 03 月	〇〇県立中央高等学校 普通科	陸上部に所属し、2年生の時、県大会に800mで参加し、3位を獲得しました。短距離の瞬発力ではなく、長距離の持久力でもない、中途半端な競技ですが、言い換えれば瞬発力と持久力の両方を兼ね備えた高度な競技といえます。
	2	平成 26 年 04 月 ～ 平成 28 年 03 月	
3		年 月 ～ 年 月	
	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、応募先の業務に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。