

# 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 | にっぽん            | はなこ | 生年月日              | 昭和 60 年 5 月 1 日 |
| 氏名   | 日本              | 花子  |                   |                 |
| ふりがな | 〇〇けん△△しちゅうおうちょう |     | 電話                |                 |
| 連絡先  | 〒 111 - 2222    |     | 090 - 1234 - 5678 |                 |
|      | 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)

栄養士の資格を取得し、オーガニックフード・雑貨等を扱う店で販売に従事した。食をはじめ、アロマや音楽など五感を通して心身の健康を保つことを提案もする仕事だったため、健康維持ということに関心を持った。出産で退職をし育児に専念していたが、子供の幼稚園入園を機に鍼灸治療もしているクリニックで医療事務の仕事始めた。鍼灸治療で患者さんの痛みが和らいでいる姿をみたことや、自分も腰痛の時に治療をして頂き良くなったという経験等から東洋医学への関心が高まり、元々健康に関する分野に興味があったこともあり、本格的に鍼灸を学びたいと思うようになった。専門的に何かを学び、知識が増えていき、能力のアップが実感できることにやりがいを感じる。今後鍼灸や東洋医学について深く学びスキルを高め、体の不調を抱える方の役に立ちたいと思っている。

## 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)

販売職、医療事務の仕事柄、人と接する機会が多かったこともあり、相手の心情に配慮し適切な態度や言葉遣いでコミュニケーションを取りながら、良好な関係を築くことができる。医療事務においては、忙しい時間帯と落ち着く時間帯があり、瞬時にやるべきことを判断する必要性から、やることの優先順位をつけ、工夫をしながら効率よく仕事に当たることができるようになった。仕事で失敗をすると抱え込んで引きずることがあったので、一人で抱え込まず周囲の人に相談をして早めに気持ちを切り替えるよう努めている

## 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)

現在勤務しているクリニックの鍼灸の先生から、鍼灸を学ぶことは自分や家族の健康維持にも活かせるし、病気ではないが体調の悪さを感じている方が、できるだけ病気にならない身体を作ることにも活かせるという話を聞き、更にははり師きゅう師になりたい気持ちが強まった。資格を取得した後は、はり師きゅう師として病院に勤務し技術を向上させたい。また、女性独特の体調の変化や美容に関してのケアにも関心があるので、レディースクリニックでの仕事も興味があるし、高齢の方の健康維持としての鍼灸にも興味がある。経験を積むと同時に、開業に向けての経営のノウハウ等も少しずつ学んでいきたい。10年後には経験や知識を活かし、地域に根差した鍼灸院を開業し地域社会に役に立つ存在になりたいと思っている。

## 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)

〇〇鍼灸専門学校で3年間学び、資格の取得を目指す。子供がまだ小学生なので子育てと学業をうまく両立させたい。3年間という長い期間だが家族の助けを借りながら励んでいきたい。学校で学ぶ以外にも、書籍やインターネットで知識を増やしていくつもりである。

## 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)

鍼灸に挑戦したい気持ちは1年くらい前から大きくなった。将来を考えるとまだまだ職業人生は長く、これだというものを感じたいと思っていた矢先であったので、鍼灸を学ぶことは今から楽しみである。元々、決めたことは最後までやり抜く力はあると自負しているので、必ず卒業をし、資格取得も頑張りたいと思っている。手先も器用なので細かい作業や小さいものの扱いも得意である。一緒に学ぶ方々と良き仲間になれるようコミュニケーションを図りながら学業に精進していきたい。

## 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)<br>(何年何ヶ月)                      | 職務の内容  | 職務の中で学んだこと、<br>得られた知識・技能等   |
|      | 会社名・所属・<br>職名(雇用形態)                       |  |   |
| 1    | 平成 20 年 4 月 ～ 平成 25 年 3 月<br>( 5 年 0 ヶ月 ) | 業種：オーガニック製品の製造・販売業<br>オーガニック食品・化粧品・アロマオイル・雑貨等の販売をする店舗にて、接客、商品についての説明、販売、発注、在庫管理、店内のレイアウトやPOP作成等をした。接客時には商品の活用の仕方を事例を交えながら提案をした。3年目から副店長として、スタッフのシフト管理、売り上げ管理にも携わった。        | 商品レイアウト等の販売スキルや様々な勉強会を通してオーガニック商品についての知識が得られた。顧客との距離感を上手く縮めながらコミュニケーションを取ることを覚えた。副店長として店舗運営に携わることによって経営者目線を持つことができた。また新人育成をすることで仕事の内容をわかりやすく伝えることを学んだ。仕事を通してアロマに興味湧きアロマセラピーアドバイザーの資格を                     |
|      | 〇〇株式会社<br>銀座店<br>( 正社員 )                  |  |   |
| 2    | 平成 28 年 7 月 ～ 現在<br>( 3 年 11 ヶ月 )         | 業種：医療機関<br>内科・整形外科（鍼灸治療も含む）のクリニックで医療事務員として勤務。<br>受付として患者さん対応、電話対応、会計業務、カルテやレントゲンの準備、検査データの準備、レセプト業務、鍼灸治療に必要な用具の準備等に従事。<br>空いている時間には室内の清掃や整理をした。<br>クリニックでのお知らせ等をパソコンで作成した。 | クリニックに来られる方や電話を掛けてくる方に、安心感や信頼感を与えられような対応の仕方を先輩から学び実践した。<br>レセプトは一から覚えたが最近では手早く正確に入力できるようになった。<br>診療の助手を務める際には、患者さんを待たせないように効率よく準備することや、現場での行き違いを防ぐため、スタッフとコミュニケーションを取ることや報連相の大切さを学んだ。<br>鍼灸や漢方等の東洋医学の知識を深 |
|      | △△クリニック<br>( パート )                        |  |   |
| 3    | 年 月 ～ 年 月<br>( 年 ヶ月 )                     |  |   |
|      | ( )                                       |  |   |
| 4    | 年 月 ～ 年 月<br>( 年 ヶ月 )                     |  |   |
|      | ( )                                       |  |   |
| 5    | 年 月 ～ 年 月<br>( 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・<br>認定機関の名称 | 免許・資格の内容等   |
|-----|---------------|----------------------|---|
|     | 取得時期          |                      |   |
| 1   | 普通自動車第一種免許    | 〇〇県公安委員会             |   |
|     | 平成 16 年 7 月   |                      |   |
| 2   | 栄養士           | 〇〇県知事                | 栄養学に基づいて、栄養バランスの取れたメニュー（献立）の作成や調理方法の改善等、栄養面から健康な食生活のアドバイスをできる資格。<br>栄養学を大学で学び卒業と同時に取得。        |
|     | 平成 20 年 3 月   |                      |   |
| 3   | アロマセラピーアドバイザー | 日本アロマ環境協会            | 精油の正しい使用方法やアロマセラピーに関する法律の知識を習得し、安全なアロマセラピーの楽しみ方を一般の方にアドバイスできる資格。<br>アロマオイルの販売に伴い知識を深めたいと思い取得。 |
|     | 平成 23 年 8 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、応募先の業務で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管によっては認識することができない方式で作

## 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 13 年 4 月<br>～ | 〇〇県立〇〇高等学校  | 3年間テニス部に所属。3年生では県大会で個人戦4位となる。  |
|     | 平成 16 年 3 月      | 普通科         |  |
| 2   | 平成 16 年 4 月<br>～ | △△大学        | 臨床栄養、フードマネジメント、地域保健・福祉栄養、栄養教育について詳しく学び、社員食堂、病院、保健所などで臨地実習を行い、栄養についての理解を深めていった。ゼミでは高齢者の食習慣について研究し論文を仕上げた。卒業時に栄養士の資格を取得した。 |
|     | 平成 20 年 3 月      | 生活科学部健康栄養学科 |  |
| 3   | 年 月<br>～         |             |  |
|     | 年 月              |             |  |
| 4   | 年 月<br>～         |             |  |
|     | 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。