

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 たろう	生年月日	昭和 50 年 8 月 1 日
氏名	日本 太郎		
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	abcdefghi@yahoo.co.jp

価値観、興味、関心事項等

(大切にしたい価値観、興味・関心を持っていることなどを記入)

- ・私が大切にしたい価値観は、「人の為に役立つ、感謝される働き方をしたい。」ということです。そのような思いに至ったのは、家族の病気で医療従事者と関わったことが高校時代にあり、心身共に支えてもらった経験からです。それを機に自身の進路として人を支える仕事をしたいと思うようになり、また、同居している祖父の為に役立つ介護福祉の専門校に進学を決めました。
- ・現在、関心を持っている事は特に福祉の分野です。これまでの介護実務の経験を活かして、ソーシャルワーカーの仕事の全うしたいと情報の収集および研鑽に努めています。

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、コミュニケーションの取り方です。特に傾聴の姿勢は、「聞き上手ですね。話しやすいですね。」と利用者の皆さんや職場の同僚から褒められることが自身の励みにもなっています。
- ・努力している事は、医療や福祉の分野の知識をさらに深めることです。尋ねられた事に分かり易く応えられて、もっと信頼される職員になります。そして、利用者のサービス向上と関係者との連携を深めて現場で活躍したいです。

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)

- ・福祉の分野でコーディネーター的な役割を果たすソーシャルワーカーとして活躍し続けたいと思っています。
- ・身体上、精神上の障害の他様々な事情で日常生活を送るのに困難がある人や、その家族の相談に乗り助言や指導、援助などをする働き方をライフワークにしたいと思っています。
- ・そのために必要な資格を取得しキャリアアップを図りたいと思っています。

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)

- ・自身の経験値や業務の幅を広げる為、これまで4回の職場環境を拡大変更してきました。
- ・今回は、環境が整ったので、認定介護福祉士の資格取得に取り組みます。
- ・高齢者や身体・精神に問題を抱える人の自宅を訪問し、介護や家事についての知識を習得して現場に活かし50歳までには認定介護福祉士の資格を取得してキャリアアップを果たし、今後もソーシャルワーカーとして福祉の分野で活躍したいと計画しています。

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)

様式2 職務経歴シート

氏名 日本 太郎

令和 × 年 × 月 ×× 日現在

職務経歴			
No.	期間(年月～年月) (何年何ヶ月) 会社名・所属・ 職名(雇用形態)	職務の内容	職務の中で学んだこと、 得られた知識・技能等
1	平成 8 年 4 月 ～ 平成 12 年 3 月 (4 年 0 ヶ月) ○花介護施設 介護職 (正規社員)	<ul style="list-style-type: none"> 入浴介助、トイレ、着替えの補助などの生活サポート 施設の見回り等安全管理 	<ul style="list-style-type: none"> 初めての職場で、職場の規律について先輩からしっかり教えて頂いた。 利用者から介助補助の仕方について感謝されて、その言葉が励みになって介助業務を頑張ろうと思った。
2	平成 12 年 4 月 ～ 平成 17 年 3 月 (5 年 0 ヶ月) △△介護センター 介護職 (正規社員)	<ul style="list-style-type: none"> 入浴介助、トイレ、着替えの補助などの生活サポート 利用者の方の送迎 新任パートさんの指導担当 	<ul style="list-style-type: none"> 前の職場で習得したビジネスマナーを実践したところ、職員に好評でパートさんの指導係を任せられ、他人を指導する難しさと、成果に充実感を感じる事が出来た。 障がい者のサポートを経験し、日常生活を営むのに支障がある方の福祉に関する法律や制度について関心を抱くことできた。
3	平成 17 年 4 月 ～ 平成 22 年 3 月 (5 年 0 ヶ月) ○×総合病院 介護職 (正規社員)	<ul style="list-style-type: none"> 入浴介助、トイレ、着替えの補助などの生活サポート 利用者の方の送迎 医療部門への申し送り 	<ul style="list-style-type: none"> 精神病や摂食障害などの精神障がい者と向き合い、医療との連携やりハビリの効用について習得することができた 福祉介護の分野の業務に適性を自覚し資格の取得について情報収集することができた
4	平成 22 年 4 月 ～ 令和 2 年 月 (10 年 ヶ月) △△ホーム 介護職 (正規社員)	<ul style="list-style-type: none"> 入浴介助、トイレ、着替えの補助などの生活サポート 施設利用者の方の相談役 ご家族のカウンセリング担当 入所案内 	<ul style="list-style-type: none"> 福祉介護分野での就労に社会的意義と自己の適性を自覚しキャリアアップの必要性を理解した。 今後はさらに勉強を重ね、介護職の最上位資格である認定介護福祉士の資格取得を目指します。
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 太郎
----	-------

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 免許証	〇〇県公安委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・ 中型車は中型車（8t）に限る。 ・ 優良
	平成 7 年 12 月		
2	訪問介護養成研修2級 課程修了	全国社会福祉協議会	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日常生活に必要な基本動作を補助することができる。
	平成 8 年 1 月		
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
マシナ

～文部科学省、厚生労働省及び経済産業省は「ジョブ・カード」の普及に取り組んでいます～

様式3-2 職業能力証明(学習歴・訓練歴)シート

氏名	日本 太郎
----	-------

No.	期間	教育・訓練機関名	内容等
		学科(コース)名	
1	平成 3 年 4 月 ～	○県立○高等学校	3年間テニス部に所属してチームワークと協調性について学ぶことが出来た。 3年の時は県大会に出場し団体戦で3位入賞を果たすことが出来た。
	平成 6 年 3 月	普通科	
2	平成 6 年 4 月 ～	○看護・福祉専門学校	介護の補助の仕方や法令について学んだ。
	平成 8 年 3 月	介護福祉科	
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。