

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 たろう	生年月日	昭和 35 年 10 月 27 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)

今年60歳になり選択定年制度を利用して退職することにしました。これまでルート配送業務に従事していましたが、一日に10ヶ所以上荷物を積んだり降ろしたり繰り返す作業が体力的にも厳しくなってきました。今後は中長距離の大型トラックで運転する業務に就きたいと思っています。これまでは中型のトラックでしたが運転することは好きなので今後も続けていきたいと思っています。

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)

自動車の運転業務に22年携わっていましたが無事故でした。日々事故リスクを考えながら運転をしていました。また配送先のお客様ともコミュニケーションを大切に仕事に取り組んでいましたので色々な人とも臆せずコミュニケーションは取れると思います。これまで中型トラックではありましたが車両点検や業務の流れ、注意点などは把握できていると思うので経験が活かせると思います。弱点は頼まれると断れない性格のため、無理をしてしまうことがあるところです。無理な時は出来ないと断るように伝えられるように努力しています。

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)

今後は中距離のトラック運転手として働きたいと思っています。正社員にはこだわっておらず運行回数は10回程度出来ればとよいと思っています。体力的にも手積み作業は厳しいのでフォークリフトで積み降ろしができるところでの仕事を希望しています。5年後はパートで商業施設や学校関係の送迎運転手として働ければよいと思っています。

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)

大型自動車一種免許を取得して今後は大型トラック運転手として働きたいと思っています。〇〇〇自動車教習所「大型自動車免許課程」通学1ヶ月コースの受講を希望しています。

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	昭和 54 年 4 月 ～ 平成 10 年 3 月 (19 年 0 ヶ月) 株式会社〇〇〇〇 プラスチック製品製造 (正社員)	原料を製造装置に投入し、加熱、冷却、攪拌する機械を操作する。製造した化学薬品を充填する機械を運転・監視する。工場運転のための標準作業手順書などの文書を作成する。	社内教育で機械のオペレーター作業の手順を学んだ。機械故障のトラブルに対応するための機械保全の知識や技能を身につけた。保安事故や環境問題を起こさないために、法的規則や決められた手順を守る意識と行動を身につけた。
2	平成 10 年 4 月 ～ 令和 2 年 3 月 (22 年 0 ヶ月) 株式会社△△△ ルート配送運転手 (正社員)	乗車する車両の始業点検。配達商品の確認作業。車両へ積み込み作業。冷蔵や冷凍のものを配送する場合は温度のチェックも行う。荷崩れしないように注意して積み込んだら、各店舗へ商品を配送する。配送先で荷物を降ろして、台車などを使って店内に搬入し、店の担当者から受け渡しサインを貰い、空箱、コンテナなど回収する。業務報告、日報作成。車両の点検、清掃作業。	運行管理や安全衛生管理の教育を受け、物の積み方や卸し方、配送ルート、店舗のスタッフへの対応などを学んだ。配送先への到着時間が定められていることが多く、時間の正確性が求められる時間管理の能力が身についた。配送先のスタッフと円滑なコミュニケーションが重要であり、入退店時の挨拶、礼儀正しい言動やマナーを身につけた。
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 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	普通自動車免許 昭和 54 年 12 月	〇〇県公安委員会	
2	危険物取扱者乙種第3類 昭和 55 年 6 月	財団法人 消防試験研究センター	第3類の危険物の取扱いと立会いができる
3	フォークリフト運転技能講習修了証 平成 10 年 5 月		最大積載荷重1トン以上のフォークリフトの運転技能講習
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 太郎
----	-------

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 ～	〇〇〇高等学校	野球部に所属し3年間頑張った。3年生の時にセカンドのポジションでレギュラーになり県大会ではベスト4まで勝ち残った。毎日休まず朝と夕方練習していたので体力がついた。 基本的な礼儀作法を学んだ。
	昭和 54 年 3 月	普通科	
2	年 月 ～		
	年 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。