

(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 × 年 × 月 × × 日現在

| | | | | |
|------|----------------------------------|-----|-------------------|-----------------|
| ふりがな | にっぽん | たろう | 生年月日 | 平成 7 年 9 月 7 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ゆうおうちよう1ちようめ1ばんち | | 電話 | |
| 連絡先 | 〒 111 - 2222 | | 090 - 1234 - 5678 | |
| | 〇〇県△△市中央1丁目1-1 | | メールアドレス | jobcard@abc.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)

小学生から大学までスポーツ(野球)を続けてきた。その中で、近くの「あん摩マッサージ指圧師」さんにお世話になってきている。治療を受けた後の爽快感、無痛、やる気の向上などなどを感じてきた。

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)

スポーツを続けてきたことが強みかな、と思う。大学卒業後小規模の製造販売メーカーに就職したが7ヶ月程で離職(自己都合退職)したことが弱みと思っている。

(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)

大学に入ってから将来の仕事について考えてきた。就職したものの7か月ほどで自己都合退職したことが、仕事・職業について熟慮することになった。その中でスポーツで経験した「自身の体調管理」「人さまの役に立つこと」「具体的には何？」等々についていろいろと考え、調査して、「あん摩マッサージ指圧師。。。系」に至った。実際に治療院5カ所訪問し、お話を聞かせて頂いた。今は「あん摩マッサージ指圧師」の受験資格修得を目指すことに集中する。

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)

まずは、「あん摩マッサージ指圧師」の資格修得を目指す。専門学校の調査、選定、経済的課題(親の援助を受ける)等は一応済んだので、最初の目的「受験資格をとる」⇒「目標の資格・免許を取る」⇒「治療経験を積む」⇒「独立…」を実行していく。

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)

現在25歳、大学卒業後製造販売メーカーに就職したが7ヶ月程で離職(自己都合退職)した。このことについて相談できたら、と思う。

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) | 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 30 年 4 月 ～ 平成 30 年 10 月 (0 年 7 ヶ月) | 当所の主業務内容 ・粉砕特殊機器の販売・補修 ・機械仕様の打合せ・作成・決定 ・見積書の作成・価格交渉等 ・パソコンでの業務 ・営業エリアは全国(十分な指導のもと) | 入社時研修(6カ月間) ・企業人研修・当社理解 ・粉砕特殊機器の補修現場研修 ・販売・見積もり等研修 ・販売同行研修 この研修で本当に現実の仕事について学んだ、と思う。 |
| | 株式会社 XX製作所 (自己都合退職) () | | |
| 2 | 年 月 ～ 年 月 (年 ヶ月) | | |
| | () | | |
| 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 | 普通自動車第一種運転 免許 | 〇〇県公安委員会 | 中型車（8 t）可。 |
| | 平成 27 年 7 月 | | |
| 2 | TOIEC 640点 | 一般社団法人 国際ビジネスコミュニケーション協会 | 興味・関心がありチャレンジした。更に向上していきたい。 |
| | 平成 28 年 10 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 | 平成 23 年 4 月 ～ 平成 26 年 3 月 | x x x 高等学校 普通科 | クラブ活動は、野球部に属して1年次からセンパツメンバーに加わることができた。3年次には「県大会準優勝」となった。 |
| | 2 | 平成 26 年 4 月 ～ 平成 30 年 3 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。