

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 12 月 15 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	
連絡先	〒 111 - 2222	090 - 1234 - 5678	
	〇〇県△△市中央町1-1	メールアドレス	★ § B@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)

私はこれまで介護施設で利用者の相談業務に携わってきました。介護を通じて、その人がその人らしく自立して生きていくことが、とても重要であると感じています。中でも腰痛や足の痛み、腕のしびれを訴える方が多く、何とかできないかと、考えました。学生時代に学んだ、人体のしくみを思い出し、自分で、マッサージや指圧をしてあげ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)

大学卒業後、介護施設で2年相談員として働いてきました。利用者さんの置かれた様々な立場や状況を総合的に判断しながら、提案し、助言を行ってきました。利用者さんやその家族とのコミュニケーションを取り、臨機応変な対応力、問題解決力、折衝力を身に付けてきました。利用者さんの、一人一人に耳を傾け、より暮らしやすいように心がけ、一緒に働くスタッフさんとの連携を図り、信頼関係を築けたことが私の強みです。

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)

あんまマッサージ指圧師
相談業務を通じて、心のケアや身体のケアを行ってきましたが、身体の機能回復はできませんでした。身体がもう少し機能すれば、自分でできることが増えることを見てきました。利用者さんが人間らしく生きていくためのお手伝いをしたいと考えています。知識、技術を身に付け、利用者さんに安心と笑顔をお届けしたいと思います。相談業務で身に付けた、利用者さんとのコミュニケーション力を生かし、要望をくみ取れるようにし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)

心のメカニズムについては、経験上ある程度分かっているものの、身体のメカニズムについては、知識がありません。自分の身体の使い方、利用者さんの安全・安心の姿勢などを学び、身体の不調を和らげる方法を学びたいです。心のケアを行いながら身体のケアができるよう専門学校で知識や技術を学びます。

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)

介護を通じて、人の身体に触れることは経験してきましたが、あんまマッサージ指圧の経験はありません。どのくらいのことができればいいのか。まったく分かりませんが、利用者さんの喜ぶ姿が見れるのが嬉しいので頑張りたいと思います。

希望訓練: あんまマッサージ指圧師 施設名: 〇〇医療専門学校
訓練期間: 令和2年4月～令和5年3月

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 30 年 4 月 ～ 令和 2 年 7 月 (2 年 4 ヶ月)	業種:福祉 ・施設利用者やその家族などに対して、生活面や経済面、介護方法、福祉サービスなどの相談 ・日常生活の介助(食事、入浴、排せつ) ・利用者の支援計画の作成や介護報酬の計算 ・施設利用の案内、契約書の説明業務	・様々な業務を経験して来たことから、物事の優先順位の付け方や、目配り・気配りができるようになった。 ・利用者さんのをよく見ることにより、一人一人の特性を見つけ、その人に合った支援を考えた。 ・利用者や家族との関りから、意見の食い違いを調整し、より良い方向に行けるようにしている。
	〇〇特別養護老人ホーム 生活相談員 (正社員)		
2	年 月 ～ 年 月 (年 月)		
	()		
3	年 月 ～ 年 月 (年 月)		
	()		
4	年 月 ～ 年 月 (年 月)		
	()		
5	年 月 ～ 年 月 (年 月)		
	()		
6	年 月 ～ 年 月 (年 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 27 年 6 月	〇〇県公安委員会	
2	社会福祉士 平成 30 年 3 月	厚生労働省	専門的知識及び技術をもって、身体上若しくは精神上の障害があること又は環境上の理由により日常生活を営むのに支障がある者の福祉に関する相談に応じ、助言、指導、福祉サービスを提供する。 又、医師その他の保健医療サービスを提供する者その他の関係者との連絡及び調整その他の援助を行う(相談援助)
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 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 4 月 ～ 平成 26 年 3 月	〇〇県立△△高等学校	弓道部に所属し、補欠ながら県大会に出場したこともある。 部活を通じて、チームワークや周りを見ることの必要性を学び、人付き合いの基本を身に着けたと思う。
		普通科	
2	平成 26 年 4 月 ～ 平成 30 年 3 月	〇〇大学	特に、これがやりたいと思って入学したわけではない。自分の学力から入れる大学であった。 楽にできる介護の仕方や、人体の仕組みに興味を持ち、病気の持つ特性について学ぶことができた。 カフェのアルバイトで、人当たりの良さを身に着けることができた。
		福祉学部福祉学科	
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。