

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 いちろう	生年月日	昭和 35 年 5 月 1 日
氏名	日本 一郎		
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	090 - 1234 - 5678
連絡先	〒 111 - 2222 〇〇県△△市中央1丁目1-6	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)

長年菓子製造業に勤務し今年度をもって定年退職を迎えることになりました。退職後は好きな柔道と関わりながら人の役に立つ仕事をめざしたいと考えてきました。学生時代から続けてきた柔道は仲間との関係も含めて生活から切り離せないものになっています。そして柔道から派生した施術にも深く興味を抱いてきました。接骨院を経営している友人から、地域のスポーツ大会でトレーナーや健康促進の啓もう活動を行っていることを聞き、退職後の人生は自分の施術で患者様に喜んでもらえる柔道整復師になりたいと強く思うようになりました。そして何年かかっても資格を取得して開業を目標にしながら、地域貢献もしていきたいと考えています。

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)

コツコツと努力することに自信があります。また、柔道を長く経験し、相手を敬う気持ちを学び大切にしています。会社では場を和ませ、部下の積極的な意見を引き出していくことが自分の役割と考えています。現在の年齢で今から専門学校の夜間部に通学することは体力的にも能力的にも不安がありますが、好きな柔道と関係の深い仕事で人に喜んでもらえることを夢としてきたので1ページずつでも進んでいきたいと思えます。

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)

柔道整復師の資格を3年で取得し実務経験を積みながら、地域の介護施設での機能訓練のサポートやスポーツ大会のサポートなど並行して取り組みたいと思っています。その後施術力に自信が付き、経営の準備ができれば接骨院の開業を目指したい。

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)

柔道整復師になるため専門学校に通学し国家試験の受験資格習得をめざします。来年度から再任用を2年希望し生活を支えながら、夜間の専門学校へ通学します。3年目からは友人の接骨院を手伝いながら専門学校へ通い卒業後資格を取得し、さらに実務経験を積んでいきます。

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)

これまで家族の生活を優先して働いてきましたが、退職後は好きな柔道で世の中に貢献していくことについて家族が応援してくれています。夢に向かって頑張りたいです。

様式2 職務経歴シート

氏名 日本 一郎

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	昭和 54 年 4 月 ～ 平成 11 年 3 月 (20 年 ヶ月)	菓子製造業 材料のミキシング、フライ、包装等製造管理、検品、梱包、配送準備 工場内の室内、製造機械の清掃、消毒等環境整備	基本的なビジネスマナー、せんべいの出荷までの工程について学びました。 納期までにミスなく製造し配送できるようスピーディーに処理しました。 チームで目標を設定し達成することの大切さを学びました。
	〇〇製菓株式会社 製造課 工員 (正規雇用)		
2	平成 11 年 4 月 ～ 平成 18 年 3 月 (7 年 ヶ月)	菓子製造業 製品管理、他課との連絡調整、部下の指導、生産向上の企画提案	人材育成、課内の意見調整で部下の意見を傾聴することを学んだ。 チームで新製品の提案をし、社長賞を授与された。
	〇〇製菓株式会社 製造課 係長 (正規雇用)		
3	平成 18 年 4 月 ～ 平成 29 年 3 月 (11 年 ヶ月)	菓子製造業 取引業者との連絡調整、人事管理、会社の施設設備の管理 業務の進捗状況管理、推進	会社全体を俯瞰して見、考えることができるようになった。
	〇〇製菓株式会社 総務課 総務課長 (正規雇用)		
4	平成 29 年 4 月 ～ 令和 年 月 (4 年 ヶ月)	菓子製造業 総括 決裁	経営マネジメント、リスク対応、ハラスメントについて学び研修を実施しました。
	〇〇製菓株式会社 総務課 次長 (正規雇用)		
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 一郎
----	-------

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	第一種自動車運転免許 (中型)	〇〇県公安委員会	
	昭和 54 年 2 月		
2	食品衛生責任者	〇〇県知事	食品衛生上の管理運営、工場施設の衛生を管理する。
	平成 11 年 10 月		
3	第一種衛生管理者	財団法人 安全衛生試験協会 国家資格	作業環境管理、労働者の健康管理、労働衛生教育の実施、健康保持増進措置
	平成 22 年 10 月		
4	柔道五段	全日本柔道連盟	
	平成 19 年 10 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できます。

～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 一郎
----	-------

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	□□県立××高等学校 総合学科 (食品製造コース)	総合学科で様々な教科を選択し、食品加工、食品製造について実習が楽しく興味を持ち学んだ。 柔道部に所属し部長を務めた
	～ 昭和 54 年 3 月		
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。