

# 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	平成 7 年 6 月 6 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	090 - 9876 - 5432
連絡先	〒 111 - 2222 〇〇県△△市中央1丁目1-1	メールアドレス	<a href="mailto:jobcard@abc.com">jobcard@abc.com</a>

## 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)

大学で経済について学び、卒業後は商社に就職し、法人営業の職務を約3年間経験してきました。営業を通してお客様が求めている商品を提供できる喜びを感じながら仕事に取り組む事が出来ました。しかし、将来的なキャリアについてふと考えた時に手に職がつく仕事をしていきたいと考えようになりました。手に職がつく仕事は様々ありますが、私自身が出来る事や関心のある事を考えたところ、両親が共働きだったので、弟たちの食事を私が作ってきた事を思い出しました。弟たちが飽きないように新しい料理や調理方法を自分で調べ、料理をしてきました。私の料理を食べて弟たちが喜ぶ顔を見るのがとても楽しくやりがいを感じていました。今後、私の作った料理で人を笑顔にし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)

- ・これまで弟たちの料理を作ってきたので、基本的な調理の知識や技術があります。また、新しい料理を作ってみたいとの探求心が培われました。
- ・学生時代の接客販売の経験や前職での法人営業の経験からコミュニケーション能力を高める事が出来ました。私は特にお客様が求めているものは何だろうという視点に立ち、しっかりと話を伺う事を心掛けてきました。それにより、ヒアリング力が強みであると自負しています。
- ・話をしっかりと伺おうと考える反面、計画的に効率よく物事を進める事が苦手です。まずはプロセスを意識し、紙に書き出す等をしてアウトプットする事で整理を行い、効率性を高めていきたいと考えています。

## 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)

- ・調理師免許を取得し、ホテル内のレストランでコックとして働いていきたいと考えています。下積みを経て、ある程度料理を任せられるようになったら、調理技術を吸収し、自分を高めていきたいと考えています。
- ・経験を積み1人前になったら、独立開業し、自分自身のお店を持ちたいと考えています。
- ・私の作る料理で人を笑顔にする事で自分自身もやりがいを感じていきたいです。

## 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)

- ・現在はあくまで独学の調理技術しかありません。専門学校に通い、調理の専門的な知識や技術を学び、習得する事で今後の仕事につなげていきたいと考えています。また、洋食に関心を持っていますが、学校で和食や中華等の調理に触れる事で様々な料理が作れる料理人になりたいと思います。
- ・コックであっても接客する機会があるかもしれません。ホテルのレストランは海外のお客様も来られる機会が多いので、外国語の習得も目指していきたいと思っています。

## 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)

- ・小さい頃から料理が好きで今後はコックの仕事を目指そうと考えましたが、そんなに甘い世界ではない事も理解しています。しかし、自分の技術で仕事をしていけるコックに魅力を感じています。その調理の基礎を専門学校で学ぶ為に教育訓練給付金を利用させて頂きたいと考えています。再就職後も向上心を持って仕事に取り組んでいきます。よろしくお願いいたします。

## 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 ～ 令和 1 年 3 月 ( 2 年           ヶ月 )	半導体の商社にて開発営業をおもにおこなう。展示会でのアテンド、メールでの開拓営業で、工場を1日に3件以上に提案する	半導体業界知識、マーケティング、こにゅにゅケーション能力
	株式会社SS 営業部 ( 正社員 )		
2	年 月 ～ 年 ( 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	普通自動車運転免許	〇〇県公安委員会	普通自動車免許
	平成 26 年 9 月		
2			
	年 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、磁氣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 ～	〇〇県立△△東高等学校	部活動はサッカー部に所属。3年時にはキャプテンを任せられ、弱小チームと言われていたが、練習時間の前に必ずチームミーティングを取り入れ、メンバーの意識改革に取り組んだ。結果、県大会に出場することができた。 学習面では、3年時の担任科目であった数学に力を注いだ。苦手分野も克服し、成績でも目標達成を果たすことができた。
	平成 26 年 3 月	普通科	
2	平成 26 年 4 月 ～	第一大学	マルクス経済学を学び、近代経済学に取り入れる論理はないかを研究する。卒論「日本経済におけるマルクス経済学の活用とその限界」学内での最優秀卒論に選ばれて、学会誌に掲載される。
	平成 30 年 3 月	経済学部	
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。