

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	昭和 60 年 8 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 - 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	tarou.s@xx.xx

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)

人々のライフスタイルが変わり、現在は外食にも様々なスタイル例えば、和食・洋食・中華等、ファミリーレストラン・料亭・居酒屋・キッチンカー・テイクアウト求められるようになってきていると感じています。学生時代から食に関することには興味があり料理をすることは好きであった。アルバイトを経験した中でお客様が笑顔になってくれる、おいしかったと言ってもらえることはとてもうれしかった。現在の職場において、季節ごとのメニューをいろいろな方に提供できとても楽しくお客様の反応を感じうれしくも思い、やりがいを感じています。

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)

どちらかというと、自分の興味ある事には熱中できるタイプであると感じている。また幼いころから絵を描くことが好きであったので、料理の盛り付けにも活かすことができていると感じている。今自分に足りないのは、調理に対する専門的な知識であると感じている。また調理師は「腕」の世界であると確信している。お客様からの評判をもっと得るためにも自分の「腕」を磨き、証明したいと思っています。今まで資格というものを取得したことはなかったが、「調理師」という資格を取得し、調理の基礎から再度勉強し、より専門的な知識と技術をえることで、キャリアアップにつなげることができていると感じている。

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)

調理師学校に入学し、調理に関する専門知識、正しい知識を勉強し、資格を武器(「腕」)にして仕事をしていきたい。飲食店等で働く上では、現状そうではあるが調理師の免許がなくても働くことはできる。今すぐにはないが、将来独立開業も視野にしている。独立開業するためには、「食品衛生責任者」という資格が必須であるが、調理師免許があれば「食品衛生責任者」の資格を取得する必要がなく、調理師であることをアピールすることができる。また、現職場においてでも言えることだが、勉強することでメニュー開発に役に立てることができると思う。

これから取り組むこと

(今後向上・習得すべき職業能力や、その方法などを記入)

調理師の免許を取得するためには、いろいろな方面の勉強をしなければいけない。例えば、衛生面、栄養面、食品、食品衛生等が含まれる。調理師の免許を取得した後は、栄養と食品については更に知識を増やしていきたいと考えている。特に取得後は栄養面についても自分なりに勉強を進めていきたいと考えている。調理は味付け、見栄え、食品と食品の組み合わせはお客様からみても評価される点であると思う。更に栄養面も整うことにより自分なりの調理ができるようになっていきたい。将来はタイミングが合えば、独立開業をしたいと考えている

希望訓練 学校法人〇〇学園 調理師科 令和2年4月~令和3年3月

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)

35歳という年齢で、調理師免許を取得し、将来的に開業しようとする事に対して家族も養っていけないので心配である。また、働く時間も長時間となること、重い食材や調理器具を持つことに対しても体力については心配もある

様式2 職務経歴シート

氏名 日本 太郎

令和 × 年 × 月 xx 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 16 年 7 月 ～ 平成 19 年 3 月 (2 年 8 ヶ月)	ホール担当 ・お客様のオーダー ・配膳 ・開店前準備および閉店後の後片付け	学生時代の初めてのアルバイト先であるホールを担当していたため、コミュニケーション能力が高まった。常連様への対応の仕方、初めて来店されるお客様への様々な対応の方法を学ぶことができた。
	〇〇居酒屋 (アルバイト)		
2	平成 19 年 4 月 ～ 平成 21 年 3 月 (2 年 ヶ月)	ホール担当 食材仕込み 調理補助	アルバイトから正社員になることができた。アルバイトの時代は、メインがホール担当であったが、食材の仕込み、調理補助ができるようになった。お客様に安心して、楽しんでもらえるように、衛生面、見栄えにも気をつけて取り組むことができた。
	〇〇居酒屋 (正社員)		
3	平成 21 年 4 月 ～ 平成 年 月 (11 年 ヶ月)	料理見習い 接客対応 メニュー開発	居酒屋で経験することがなかった、料理を目にすることができた。居酒屋での調理補助の経験は役に立っていると思った。正社員として働き、いろいろな開発メニューを目のあたりにすることとなり、調理の幅広い面白さに気づいた
	株式会社〇〇FOOD (正社員)		
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1種運転免許	〇〇県公安委員会	
	平成 19 年 3 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。

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 13 年 4 月 ～	〇〇県立城北高校	美術部に所属 3年の時に卒業制作で描いた絵で県知事賞受賞
	平成 16 年 3 月	普通科	
2	平成 16 年 4 月 ～	〇〇学園大学	ゼミではファッションや音楽の流行の伝播について研究
	平成 20 年 3 月	文学部社会学科	
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。