

(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 たるう	生年月日	昭和 50 年 5 月 25 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	
連絡先	〒 111 - 2222 〇〇県△△市中央1丁目1-1	090 - 1234 - 5678	メールアドレス <a href="mailto:haro@abcdef.gg">haro@abcdef.gg</a>

### 価値観、興味、関心事項等

(大切にしたい価値観、興味・関心を持っていることなどを記入)

子供のころ母親が勤めていたこともあり、よく自分で料理をした。母親の分も作ることも多く、「おいしい」と褒められるとうれしくなり、益々々と自分なりに工夫した。工業高校卒業後、金属加工会社に就職。モノを作る楽しさは、料理を作る時のそれと似ていることを実感する。その後、お弁当宅配の業務を通じて、人々の食に対するこだわりの強さに直にふれ、おいしい料理を作り、喜んで頂くことに、強い興味と高い価値感を抱くようになった。

### 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)

少し慎重すぎるところが弱みだと思っている。しかし、一方で、モノ作りにしろ、料理作りにしろ、手を抜かず真面目にやることが、自分の強みでもある。これからは、ケースバイケース、経験を積み、臨機応変さも身につけていきたい。

### 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)

『コックとしておいしいものを作って人を喜ばせたい』これがわたしの最もやりたい仕事であり、やりがいを感じる場所である。その為の工夫や試行錯誤は全く苦ではない。将来的には、街の食堂でも弁当屋でもいいので60歳までには自分の店を持ってみたい。

### 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)

幼いころから関心があった料理ではあるが、基本的に我流である。より多くの人に受け入れてもらうには、やはり基本的な知識と専門的な技術をプロから習得する王道であると思っている。また、同じ志を持つ者同士が、同じ学校で、切磋琢磨することは、成長速度をはやめてくれる。調理師専門学校で学ぶことが、私の取り組むべきことであると認識している。

### 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)

#### 質問項目

- ①給付金が支給される調理師訓練にはどのような学校があるか？
  - ②どのような訓練内容になっているか？
  - ③コックになるにはどのようなコースがあるか？
  - ④現在45歳だが、年齢的にどうか？
  - ⑤平均的な年収はどうなっているか？
- 以上

## 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) 会社名・所属・ 職名(雇用形態)	職務の内容	職務の中で学んだこと、 得られた知識・技能等
1	平成 6 年 4 月 ～ 平成 21 年 7 月 ( 15 年 3 ヶ月 )  ランゲート金属加工株式会社  ( 正社員 )	工業高校卒業後、学校推薦で入社。自動車部品の一部を製造し、部品メーカーに納品する製造下請け会社。従業員は50名程度。製造部門で働く。リーマンショックの影響により会社倒産。	質の良い製品を作る(不良品を極力少なくする)ためには、工場内における5S(整理・整頓・清掃・清潔・しつけ)が必要不可欠であることを現場にて学ぶ。
2	平成 21 年 10 月 ～ 平成 29 年 11 月 ( 8 年 1 ヶ月 )  株式会社ラン警備  ( 契約社員 )	警備員として、工場、倉庫、学校等の警備業務を行う。	安全や安心は、直ぐに得られるものではなく、常日頃からの「安全に対する心構え」および「防犯・防災の器具等備え」があつてはじめて得ることができるものである。日常の安全に対する意識の高さが重要であることを学ぶ。
3	平成 30 年 4 月 ～ 令和 2 年 3 月 ( 1 年 11 ヶ月 )  ランラン宅配サービス  ( アルバイト )	高齢者宅へ昼食や夕食の弁当を届ける仕事。自家用車を利用。	お客さんと会話で、「昨日の弁当は美味しかった」「おいしくなかった」「味が薄かった」と言った感想を直に聞くにつけ、年齢に関係なく、人間の、食に対するこだわりの強さ・深さを実感する。
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	
	平成 7 年 9 月		
2	第4類危険物取扱者免 状	一般財団法人 消防試験研究センター	ガソリン、アルコール類、灯油、軽油、重 油、動植物油類などの引火性液体を取り扱 うことができる
	平成 8 年 4 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。
- 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 3 年 4 月	ランゲート工業高等学校  機械科	もともと機械いじりが好きで第一志望で入学。良い製品を作るには、まず第一に整理・整頓・清潔が大切であると恩師から教えられる。課外活動ではロボット部に入部。モノ作りの楽しさを経験。
	～ 平成 6 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。