

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	はなこ	生年月日	昭和 50 年 5 月 12 日
氏名	日本	花子		
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		090 - 9876 - 5432	
	〇〇県△△市中央町1-1-1		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)

以前に知的障害を持った人たちの作業指導で料理を作って食べる時の笑顔が忘れられなく直近の居酒屋で美味しそうな料理を前にすると以前のことが昨日のように思いおこされて料理を作り美味しく食べることと栄養のバランスよく摂取することに興味・関心があります。

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)

興味を持ったことは深掘して学び何事もプラス思考で考えて行動する強みがあります。弱みは猪突猛進型なところがあり少し大きな行動は「目標の明確化、情報収集、集めた情報の吟味、起こるであろう結果の検討」を考慮してから行動に移すようにしています。

います。

(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)

知的障害者施設で経験した作業指導では「料理を作る」「食べる」であったが「栄養バランスを考える」「食べる人の幸福観が見られる」こともプラスし仕事のやりがい、生きがいを感じられるような働き方を目指してコックへ就きたいと希望しています。

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)

コックとしての就業経験がないので長期高度人材育成コースの職業訓練を利用して調理師育成講座の受講を希望します。現在、空いた時間に障害を持った人達向けのボランティア活動に「一緒に料理を作ろう」に参加しており一流ホテルのシェフも参加があり、短期的には調理の基礎を調理師育成講座で学び応用をシェフから学ぶプランをしています。中長期的にはコックとしての経験を積み重ねて熟練したコックになったと他者から言われた時に栄養バランスが取れ、見た目も美味しそうな料理を作る指導を知的障害のある人達と一緒にいき職業人生を成就することを目標にしていきたいです。

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)

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) 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 10 年 4 月 ～ 平成 15 年 3 月 (5 年 0 ヶ月) 〇〇スポーツ店 運動指導 (正社員)	◇店内での体力づくりセミナー講師 ◇店内での体力づくり実践指導 ◇体力づくり関連グッズ販売 ◇販売したグッズを活用方法のアドバイス	健康づくりに対して更に興味・関心が沸き医師等が行う加齢による筋肉の変化やサルコペニアについても自己研鑽できた。
2	平成 15 年 4 月 ～ 平成 20 年 3 月 (5 年 0 ヶ月) まるまる通所知的障害者施設 指導員 (正社員)	『知的障害を持った児童から成人迄の運動や作業指導』 ◇美化活動 ◇農作業 ◇料理作り	知的障害を持った児童から成人迄の生活面や作業面の指導を行う中で彼ら彼女らがとても素直であることに気付かされた。仕事をしていくにあたって知的障害が無い健常者も何等かの障害を持っていてそれが強く出るか出ないかのことが学べた。
3	平成 20 年 4 月 ～ 平成 30 年 3 月 (10 年 0 ヶ月) 〇〇派遣事務所 〇〇コールセンター アウトバウンド (契約)	『生命保険のセールス業務』 ◇保険内容を熟知するためのマニュアル精読を毎日行う ◇電話を掛ける ◇頂いたご意見をまとめる ◇当日の加入件数の内容の集計と出来高計算	お客様に積極的に電話をかけ商品内容の説明とアフターフォローが徹底していることの説明を行うため契約文と法律用語の読解力が身に就いた。 顧客の置かれている経済環境の今を分析して未来につなげるためのプラン作りが自分自身のためになった。
4	平成 30 年 4 月 ～ 令和 2 年 3 月 (3 年 0 ヶ月) 〇〇居酒屋 ウェイトレス (パートタイマー)	◇お客様の注文を取る ◇料理や飲み物のサービスする ◇空いたテーブルの跡片付け ◇床回りの清掃	これ迄働いた仕事と内容が違い戸惑いを感じながら仕事をしていく中で酔ったお客様に冗談を言い機嫌よく帰すコツが学べた。 美味しそうな料理を見ていると知的障がい者施設にいた人たちのことが思い起こされてこれから50歳を迎え60歳を超しても働ける仕事探しをしようと思うようになった。
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 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	第1種 普通自動車運転免許	〇〇県公安委員会	
	平成 6 年 9 月		
2	健康運動実践指導者	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団	積極的な健康づくりを目的とした運動を安全かつ効果的実践指導ができる能力を有し財団が行う検定試験に合格した者。
	平成 8 年 3 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
マシナ

～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 花子
----	-------

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 ～	〇〇県立 〇〇工業高等学校	スポーツは小学校・中学とずっとバレーボールに打ち込んできた。バレーボールを通して忍耐や協調性が培われた気がしています。
	平成 6 年 3 月	自動車科	
2	平成 6 年 4 月 ～	〇〇大学	スポーツと筋肉組成を学ぶことに力をいれました。又、スポーツ心理学を取り入れた指導方法は特に興味を持ち学びました。
	平成 10 年 3 月	教育学部 スポーツ科	
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。