

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 たらう	生年月日	平成 7 年 5 月 5 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 abcde@jobcard.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)

自分が大事にしたい価値観：自分が大事に思っていることは、誰かの何かの役に立つ人間でありたい、ということです。少年時代から野球を続けてこれたのも、いつもチームメイトのため何が出来るかを考えていたからだと思います。高校時代に軟式野球部のキャプテンを任されたのは、そういう自分の姿勢が監督やチームメイトに評価された体と思います。

興味・関心を持っていること：子供の頃から同居の祖父母の手伝いをしてきたので、高齢者の介護には関心がありました。また、パソコンも好きで高校のパソコン部の友人とチームのデータ分析のプログラムを作ってみました。

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)

自分の強み：周囲から自分は聞き上手だと言われています。祖父母の話聞くことが好きだったのでいつの間にか相手の話をじっくり聞けるようになったと思います。コミュニケーション能力が高い、との評価を貰ったこともありますのでその点が自分の強みではないかと思っています。

弱みを克服するために努力していること：自分の考えを主張したり説明したりすることが下手なほうだと思います。全体の意見を聞いてそれをまとめたすることはできるのですが、自分の考えを貫いて説得したりするのは苦手なほうだと思います。徐々にですが自分の意見や主張を積極的に言葉にしてみるように努力しています。

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)

今後やってみたい仕事や働き方：介護施設で働いているうちに高校時代に痛めた腰のヘルニアが悪化して動けない状態になり、やむを得ず退職し腰の治療に専念しました。治療期間中に今後のことを考えて、腰の負担が少ないデスクワーク中心の仕事が望ましいと思い、コンピュータ関係の仕事への再就職を考えるようになりました。

仕事で達成したいこと：自分の作ったプログラムやアプリが、いろんな事情で困っている人の役に立つことができれば嬉しいと思います。自宅での治療期間中にスマホの腰痛回復アプリでセルフチェックしながらリハビリを続けられたのでとても助かりました。様々な健康上のトラブルを抱える方々の健康回復や体調管理に役に立つものを作れたらよいなと思います。

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)

今後向上・習得すべき職業能力や、その方法：コンピュータやプログラミングに関しては自分はアマチュアレベルであると思っています。独学でコンピュータの基本やプログラミングをマスターするには自分には無理だと思い、情報処理の専門学校で基本から学んでみたいと思います。

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)

友人から情報処理の専門学校に行きたいのなら職業訓練の「長期高度人材育成コース」にエントリーして専門学校に通うのがよいのでは、とのアドバイスももらいました。自分にもそのコースが利用可能か、どんな条件があるのかなどを教えてください。

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 28 年 4 月 ～ 令和 元 年 10 月 (3 年 6 ヶ月) グループホーム棲家 介護職員 (正社員)	小規模なグループホームで認知症の利用者の生活支援を行っていた。	利用者それぞれの認知症のレベルや症状が異なっているため、一人一人の感情や行動の傾向を把握すること、利用者とのコミュニケーションに時間をかけて信頼関係を築くことなどが大切であると学んだ。介護はスタッフのチームワークが要であると実感した。 (持病のヘルニアが悪化し退職。現在は在宅でリハビリ中)
2	年 月 ～ 年 月 (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	英語検定準2級 平成 22 年 6 月	社団法人日本英語検定協会	読解・作文・聞き取り・会話で高等学校卒業程度の英語力を持つと認定された。
2	第1種普通自動車運転免許 平成 27 年 1 月	◎◎県公安委員会	マニュアル免許を取得。
3	介護福祉士 平成 28 年 3 月	公益財団法人 社会福祉振興試験センター	
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 23 年 4 月 ～	〇〇高等学校	軟式野球部に所属し、3年生の時にはレギュラーとして全国高等学校軟式野球大会に県代表として出場した。成績が下がるとレギュラーから外されるので勉強も一生懸命頑張った。
	平成 26 年 3 月	普通科	
2	平成 26 年 4 月 ～	健康第一医療福祉専門学校	老人介護の知識・技術を学び、卒業時に介護福祉士資格を取得した。
	平成 28 年 3 月	介護福祉士養成科	
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。