

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 05 月 02 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)

現在、グループホームのデイサービス部門にて介護職員として勤務しています。介護職員初任者研修(旧ヘルパー2級)を取得し、現場で日々働いている中で、介護福祉士を目指したいという気持ちになりました。それは、今よりも知識を身に付けたほうが、利用者に対して、より良いサービスを提供できると感じたからです。介護の仕事は同じサービスでも利用者一人一人、個々によって細かな対応を柔軟に行うことが求められます。どのような状況にも対応できる介護職員になりたいです。

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)

短期大学を卒業後、IT関係の営業事務職として約11年間勤務、その後、転職しグループホームのデイサービス部門の介護職として現場4年目です。元々、人と接することが好きで、周りの人が働きやすいように環境をととのえることは得意だったので、自分ができることは率先して行い、また「何かお手伝いできることはないか」等を確認しました。コミュニケーションを楽しみながら業務確認を行うことで、上司や同僚に対してさらにより良いサポートが行えるようになりました。

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)

ゆくゆくはケアマネージャー(介護支援専門員)の資格を取得し、現在の施設で継続して働きたいと考えています。デイサービスとショートステイの利用者様のケアプランを作成し、利用者様の生活の改善を支援したいです。利用者様の身体、ご家族様の状況、それぞれの価値観を尊重しながら、適切なケアプラン作成ができるような視野の広いケアマネージャーになるのが夢です。

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)

実務者研修を受講し、国家資格である介護福祉士資格の取得を目指します。受講にあたって、私には仕事との両立は簡単ではないと思っています。しかし、毎日就寝前の1時間は勉強することを決めました。計画的に学習の機会を確保し、実行することで資格試験受験の自信につなげたいと思います。

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)

希望訓練：ごこう福祉専門学校 実務者研修 WEB学習コース 令和2年7月～令和2年10月

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 18 年 4 月 ～ 平成 28 年 5 月 (10 年 2 ヶ月) 株式会社〇〇FE 営業事務 (正社員)	業種：IT ・見積書、請求書の作成 ・売上管理 ・入退社、異動処理 ・勤怠管理、給与計算、年末調整 ・寮管理 ・新人マナー教育 ・採用業務補助(新卒、中途)	毎月の取引先に対する請求書発行業務では、提出期限が月初に何十社も重なる場合が多かったため、事前に半月で一度締めて計算したものを準備しておき、締め日に慌てることのないようにしました。そのため、提出期限までにミスなく処理ができました。また、社員が働きやすい環境づくりを心がけ、定期的に懇談会開催の段取りを行いました。日頃から問題点があれば確認し、解決の方法を探り、より社員が気持ちよく働ける環境を目指しました。
2	平成 29 年 1 月 ～ 平成 年 月 (3 年 4 ヶ月) グループホーム番茶 介護職員 (契約社員)	業種：医療・介護 デイサービス部門に所属 ・利用者様のお迎え ・入浴介助 ・食事の準備、配膳 ・食事の介助 ・レクリエーション ・おやつ提供 ・利用者記録の作成 ・お見送り	介護業界で働くにあたり、未経験であり初めて転職で不安もあったので、徐々にゆっくりスキルを身に付けたいと思いデイサービス部門に所属しました。 先輩が丁寧にご指導してくださり、基礎となる入浴、食事などの介助から経験しました。今では利用者様のご家族様から「いつもありがとうございます」と声をかけてもらえるようになりました。
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	普通自動車第一種免許	〇〇県公安委員会	
	平成 16 年 11 月		
2	簿記検定試験 3 級	日本商工会議所	基本的な商業簿記であり、小規模企業における会計実務を踏まえ、経理関連書類の適切な処理を行うために必要です。経理業務も担当していたため、土台となる知識は実業務において、的確な処理を行うのに役立ちました。
	平成 16 年 02 月		
3	第二種衛生管理者免許	公益財団法人安全衛生技術試験協会	職場の安全衛生業務従事者として、特に職業性疾病の防止や衛生的で快適な職場環境づくりを主な職務とする衛生管理の専門家です。 有害業務に関係のない業種の事業所に限定して業務を行うことができるため、勤務していた〇〇営業所の衛生管理を担当しておりました。
	平成 27 年 03 月		
4	介護職員初任者研修	ごこう福祉専門学校	介護の知識、人間のしくみ、高齢化したときの身体的な変化、基礎的な医療知識などを学びます。 知識を学んだことで、上司や先輩からの指示を正確に理解し実行できるようになりました。
	平成 28 年 12 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、応募先の業務で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 13 年 04 月 ～ 平成 16 年 03 月	〇〇県北高等学校	<p>小学5年生より吹奏楽部に所属しており、ホルン、サクスを担当していました。様々な楽器から奏でられる音が融合して作られる演奏は、機会があればまた体験してみたいと思うほど心地良いものでした。</p> <p>父の転勤の関係で、転校することもありましたが、吹奏楽をとおしてすぐに周り打ち解けることが出来ました。</p> <p>短大以降は、地域の合唱サークルに所属し、月に2回ほど活動しています。</p>
	普通科		
2	平成 16 年 04 月 ～ 平成 18 年 03 月	〇〇経済大学短期大学部	<p>全国から学生が集まっており、所属していた学生運営部では多種多様な意見交換を行い、学生全員がキャンパスライフを楽しんでもらえるようにスポーツ大会などのイベントを企画、運営しました。食堂を貸し切って実施した「地元食材を活用したランチ会」では新入学生が先輩に気軽に相談できる場となり、好評だったため、毎年の恒例行事になりました。</p>
	生活文化学科		
3	平成 28 年 9 月 ～ 平成 28 年 12 月	介護職員初任者研修	<p>介護のスタートラインである研修であり、介護の基礎から応用までを学びました。食事、入浴、着替え、移動等は実践をとおして身につけることが出来ました。</p> <p>仕事を探す上でも基礎的な知識と技術があることの証明にもなり、将来、家族の介護をするにあたっての事前準備にもなりました。</p>
	訓練機関 ごこう福祉専門学校		
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。