

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 50 年 5 月 29 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ちよう1ちようめ1ばんち		電話	
連絡先	〒 123 - 4567		090 - 1234 - 5678	
	〇〇県△△市中央1丁目1-1		メールアドレス	yagih@●●●.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)

「困っている人の役に立ちたい」という願望がある。社会的に弱い立場の人のお世話をしてみたいと考えている。義母や実母が認知症となり、介護施設に入所している。どちらも遠方のため、普段は介護に携われないが、施設の方々によくしてもらっている様子を毎回見る度に、いずれ自分も施設で介護に携わりたいと考えるようになった。介護のほかに、児童施設の子どもたちや保育園の子どもたちにも関心が強く福祉全般に興味関心がある。

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)

・強みは「努力をして何かを身につけることが得意」である。小学生の頃から苦手なものにも挑戦し、必ず達成したり、級を取得したり、資格を取得しながら地道に努力してきた。介護という、一見地味で日々の積み重ねが必要な仕事では、こうした忍耐力や努力とスキルの向上が必須だと思う。また、中学時代から続けているバドミントンで培った体力も、介護の職場で発揮できると思う。

・弱みとしては、一つのことに集中しすぎてしまう傾向があるので、優先順位をつけて取り組めるようにしていきたい。

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)

・今回受講希望する介護労働講習を活かして、初の介護職に挑戦したい。

初めのうちは、大きな施設で介護職員として経験を積み、少しずつ複数の種類の介護施設で働いてみたい。スキルと経験を積んで、いずれは施設内で責任ある立場に立って働けるようになりたい。

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)

・まずは、初任者研修を修了し、実務者研修も受講したい。

→未経験から始められる、実務者研修も含めた「介護労働講習」を受講したい。(約半年間)

・最終的には、介護福祉士(国家資格)の取得も目指していきたい。

・以前、取得した福祉住環境コーディネーターの参考書も再度目を通し、在宅介護の方にも活かしていきたい。

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)

体力には自信があります。初めての業界ですが、基礎からしっかり学んで介護の仕事に就きたいです。

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)	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 10 年 4 月 ～ 平成 27 年 3 月 (17 年 0 ヶ月)	機械部品卸商社で営業事務を担当 ・営業用見積書の作成 ・商品の受注・発注業務 ・請求書の作成 ・倉庫の商品管理	・数千種類にわたる商品(部品)の複雑な管理や受発注業務や納品管理を通して、正確な数字の管理やミスのない作業と効率の良い納品作業をしてもらえるよう工夫してきた。 ・社内の業務を円滑にするために、会議などの際には具体的な提案をしてきた。
	株式会社 アジア物産 〇〇事務所 正社員 (営業事務)		
2	平成 27 年 4 月 ～ 令和 2 年 3 月 (5 年 0 ヶ月)	農機具メーカーの品質管理部で検品担当 ・仕入先から納品される商品の検品作業 ・各種部品の品質管理 ・仕入れ部品や完成品などの移動作業 ・チーム内のリーダー役を任される。	・種類の多い精密な部品の品質管理を任されることで、より緻密な作業を正確に行うスキルが身についた。 ・体力があることから、重量のある物品の移動作業なども任される。 ・チームで連携しながら効率よく安全に仕事を進めるスキルが身についた。
	東日本農機工業 品質管理部 非正規社員 (管理・作業)		
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	第一種普通自動車免許 平成 7 年 8 月	〇〇県公安委員会	
2	TOEIC 700点 平成 15 年 8 月	財団法人国際ビジネスコミュニケーション協会	国際コミュニケーション英語能力を測る世界共通テスト。学生時代、将来的に海外からの旅行者や移住者とのコミュニケーションのために必要と感じ、取得。
3	福祉住環境コーディネーター検定試験3級 令和 元 年 12 月	東京商工会議所	高齢者や障害者に対して、住みやすい住環境を提案するアドバイザーとしての資格。そのうち3級は、基本的な福祉の知識と住環境に対する提案の初級的なアドバイスをするための基礎知識的な資格。義母や実母の認知症発症がきっかけとなり興味を持ち取得。
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 3 年 4 月 ～ 平成 6 年 3 月	△△市立東高等学校	中学～高校時代にかけて、テニス部に所属。部長を務める。
		普通科	
2	平成 6 年 4 月 ～ 平成 10 年 3 月	〇〇大学	地域コミュニケーションを専攻。地域ごとのコミュニティの特色、外国との比較によって日本独自の深化をとげた理由を研究
		社会学部	
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。