

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	にほん はなこ	生年月日	昭和 50 年 5 月 1 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ゅうおういうちょうめ	電話	
	〒 111 - 2222	090 - 1234 - 5678	
連絡先	〇〇県△△市中央1丁目1-1	メールアドレス	abcdefghi@yahoo.co.jp

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)

- ・長年、製造業に携わり家計を支えてきたが、事故にあってから立ち仕事がつらくなり、また家では親の介護も必要になってきたため、これまでの仕事には限界を感じて退職をした。
- ・子供も手を離れ、今後は親の介護をしながら、自分自身の身体にもなるべく負担の少ない仕事につきたいと考えている。
- ・現在PCに興味をもっており、仕事にできたらよいと考えている。

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)

- ・長年の製造業で培った、正確性や集中力、根気強さなどには自信を持っている。また、常々仕事が早いと評価を受けているのでスピードも強みであると思う。
- ・これまでも任せられた仕事には責任感をもって取り組んできた。責任感が強すぎるあまり抱え込んでしまうところが短所でもあるので、周囲の人と協力しながら業務にあたりたい。
- ・立ち仕事や動き回る仕事には無理があるため、動きの少ない仕事で成果をあげたい。

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)

- ・動き回る仕事は無理があるため、デスクワークを希望。一般事務は経験がなければ難しいと思うので、これまで製造業で培った正確性や集中力、仕事の速さなどを生かして、データ入力などの仕事に就ければと考えている。
- ・親の介護等を考えると時間の融通の利く請負でのデータ入力の仕事を探してみたい。

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)

- ・デスクワークに就ければと考えており、PCスキルを身につけることは最低条件となる。一般事務などは経験もなく難しいと思われるが、データ入力作業などは強みを生かせる仕事であると思う。そのため令和〇年×月から令和〇年△月までの3か月間、(株)オフィスPCのパソコン基礎科の職業訓練を受講し、PCスキルを身につけたいと考えている。また、入力スピードアップのため、訓練受講中も自宅で練習を行いたいと考えている。

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)

- ・データ入力の仕事に就くため、職業訓練を受講したいと思っているが、イメージしているほかにも必要なスキルがあるのか、あるとすればどのようなもので、どのように習得すればよいか相談をしたい。

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)	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 6 年 04 月 ～ 平成 8 年 12 月 (2 年 9 ヶ月)	業種：プラスチック製造 携帯電話のケースの製造 (ライン)	・卒業後、初めての職場だったので、社会人としての基本を学んだ。 ・製造ラインなので、次工程に迷惑がかからないように自分の役割を果たす大切さを学んだ。
	〇〇工業株式会社 (正社員)		
2	平成 9 年 4 月 ～ 平成 15 年 10 月 (6 年 7 ヶ月)	業種：プラスチック製造 小ロットのオーダーメイド製品の製造	・大量生産品はどんどんと海外に流出していったので会社は小ロットのオーダーメイド品に特化した。小ロットなので失敗はすぐにダブルコストになってしまうので事前に何度も仕様、デザイン等チェックし、ロスを最小限にする事に苦労した。
	CBA株式会社 (正社員)		
3	平成 22 年 4 月 ～ 令和 02 年 3 月 (10 年 ヶ月)	業種：電子部品製造 部品の組み込み (ライン)	・細かな作業で、小さなミスが命取りになるので集中力や正確さが身についた。 ・QCサークルの取り組みにより、データを層別してみることや、分析の手法、効果が大きく期待できるところから対策を施していくことなどを学んだ。
	株式会社エムエヌケー (正社員)		
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 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	普通自動車第一種運転免許	〇〇県公安委員会	
	平成 6 年 10 月		
2	年 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、磁氣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 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 04 月	〇〇県立中央高等学校	・ 中学から続けたバレーボールの県大会で準優勝した。この取り組みからチームワークの大切さとあきらめない気持ちを学んだ。
	~		
	平成 6 年 03 月	普通科	
2	平成 年 月		
	~		
	平成 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。