

# 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 60 年 5 月 25 日
氏名	日本 花子		
ふりがな	〇〇けん△△しちゅうおう	電話	
	〒 123 - 4567	090 - 1234 - 5678	
連絡先	〇〇県△△市中央1丁目1-1	メールアドレス	jobcard@×××.××××

## 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)

### 【価値観】

私自身が共働き家庭に育った経験から、家族との時間を大切にしながら働くことが理想です。また、安定した収入を得て、ゆとりのある生活を送りたいです。

### 【興味・関心】

地元の大学で開催されている中国語教室に通っています。前職場で、中国人研修生が多かったため、「コミュニケーションをとりたい」という思いで学び始めました。今では簡単な日常会話もできるようになりました。

## 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)

### 【長所】責任感が強く体力に自信があります

株式会社ニコニコチェーンでは物流管理部において在庫状況や仕入数と販売数、品質期限の管理を任せられ、1度もミスせずに正確にこなしたことが自慢できることです。また小学から現在まで空手を続けており、体力には自信があります。

### 【短所】

引っ込み思案な性格です。そのため、周りとのコミュニケーションを取るために出来るだけ自分から積極的に挨拶をするように心がけています。

## 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)

性格的に対人の仕事はとても疲れるので、気疲れせずに取り組める倉庫での物品管理の仕事に取り組みたいと思っています。倉庫内作業は男性の多い職場ですが、女性も多く活躍できるような環境を作っていけるよう働きかけていきたいです。

さらに先の将来は、農業高校で学んだ知識をもとに果樹栽培をしてみたいです。夫の両親が隣町で観光梨園を経営しているため、時間にゆとりができれば、農園の手伝いをするのが理想です。

## 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)

高校時代に取得できなかった危険物取扱者や大型特殊、大型、中型、けん引の資格を取り、仕事の幅を広げたいです。

## 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 16 年 4 月 ～ 平成 21 年 3 月 ( 5 年 0 ヶ月 ) 株式会社 ニコニコチェーン ( 正社員 )	【業種】 各種総合小売業 工具、園芸、植物、農業資材、園芸用品等を販売展開するチェーンストアにて勤務。  【担当業務】 ・店舗販売員として2年間、接客、商品補充、レジ業務を担当 ・物流管理部にて3年、ピッキング、商品の管理、保管業務を担当	・店舗販売員としての2年間でおもてなしの心をもって接客することの大切さを学んだ。さらに商品の取扱方法も熟知することで顧客満足度が向上した。  ・物流管理部では在庫管理や商品の配送業務にも携わり、フォークリフトの技能も習得した。
2	平成 28 年 6 月 ～ 令和 2 年 4 月 ( 3 年 10 ヶ月 ) コウシンマート株式会社 ひがし駅前店 ( パート )	【業種】 食品小売業 関東に56店舗を展開するスーパーマーケットにて勤務。  【担当業務】 ・売場でのレジ業務を3年	・レジ担当責任者の指導を受けながら、丁寧かつ迅速なレジ業務を心掛け、入社2年目にレジマイスター2級に合格した。以降はアルバイト店員の指導係も任せられ、責任をもって指導した。
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 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	マイクロソフトオフィススペシャリスト (2016/Excel2016)	マイクロソフト	MOS検定は、事務職・会計経理に不可欠なパソコンスキルを証明する資格。
	平 15 年 12 月		
2	普通自動車第一種運転免許	〇〇県公安委員会	
	平 16 年 6 月		
3	フォークリフト 運転技能講習修了	千葉県労働局長登録教習機関 〇〇ドライビングスクール	最大荷重が1トン以上のフォークリフトの運転するための資格。 (道路上の走行を除く)
	平 18 年 8 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 13 年 4 月	〇〇県立〇〇農業高等学校	園芸科で農業の基礎から実践までを学びました。2年からは果樹コースを選択し、主に地元の特産である梨の栽培方法を学ぶ。そして3年からは自宅就農に役立つ、農業経営論を選択し、農作物の栽培と経営の両方の知識習得に向け学ぶ。部活動では空手部に所属し、団体戦で県ベスト8に入賞した。
	~ 平 16 年 3 月		
2	年 月		
	~ 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、応募先の業務に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。