

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 8 月 10 日
氏名	日 本 太 郎		
ふりがな		電話	090 - 2365 - 7645
連絡先	〒 987 - 6543 〇〇県△△市中央町1-1-1	メールアドレス	jobcard@abc.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)

大学卒業後、営業、メーカーの機種担当、介護と経験してきましたが、生き馬の目を抜かなくてはならないこともたまに行わなくてはならない仕事よりも、弱っている人の助けになる仕事の方に、自分の特性があるという認識を持つに至りました。そして、気持ちを穏やかに持ち、人に寄り添っていけることに興味関心があります。

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)

私の強みは支援を必要としている人たちに対して、手を抜かず真剣に対応することができることです。このことは高校時代から身につけていることです。
逆に私の弱みは、人に仕事を頼むのが苦手で、自分で抱え込んでしまい仕事が回らなくなることです。弱みを克服するために、ガントチャート方式でやらなくてはならない仕事をポストイットにメモしておいて、上司から新たな仕事を依頼されたときは、そのガントチャートを見せ、この状態でも新たな仕事を受け入れてもいいか判断していただき、どうするかは上司の判断に従うこととしたい。

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)

今後私は、児童養護施設、知的障害者施設、老人ホームや身体障害者施設で施設の利用者が快適に過ごせるように支援する仕事を通して、世の中に貢献していきたい。所謂、社会福祉施設指導員として仕事をしていきたいと考えています。なぜならば、現在介護業務を担当していて、ハンディキャップを負っている人の多さに驚くとともに、それを支える家族の大変さを目の当たりにしているからです。そのサポートがしたいのです。

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)

仕事をしながらになりますが、社会福祉士の専門実践教育訓練(東海医療科学専門学校 社会福祉士【通信】)を受け、国家資格に合格し社会福祉施設指導員として、ハンディを負っている方々に寄り添いながら、一緒に人生を歩んでいきたいと思えます。よく考えると、弱者支援は高校時代から意識していたことだと、ジョブ・カード作成を通して、再認識しました。多分、ライフワークだと確信しております。また、大学で専攻した科目から社会福祉主事任用資格が得られると考えられるため、これについても詰めていきたいと思えます。

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)

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 17 年 4 月 ～ 平成 20 年 6 月 (3 年 3 ヶ月)	機械営業 大手はお客様の生産技術との対応 それ以外は商社を使った面販売	・大手の技術者と打ち合わせするときは、その分野の専門家を連れて訪問しないと全く相手にされなかった。 ・POWERPOINTを使いこなし、プレゼン能力を高めた。 ・商談の進め方見積書の作成方法。 ・商社は地域産業に密着しているので、その情報をもらうためには、商社の担当者との良いコミュニケーションが取れていることが必須である。
	○△精機株式会社 営業 (正社員)		
2	平成 20 年 10 月 ～ 平成 25 年 9 月 (5 年 ヶ月)	機種担当 (担当機種を仕様書通りに納期を守りお客様に提供する仕事の責任者)	・仕様書通りよりも、良い方法が現場から提案された場合、会社もお客様も共にWINWINの関係になれるための、仲を取り持つ手法が身についた。 ・契約書がすべての商売の基本であることの再認識をした。 ・納期遅れはお客様の生産計画を狂わしてしまい、お客様もそのお客様に頭を下げて謝らなければならない、責任の重大性に押しつぶされそうになった。が、それを契機にストレス耐性が高まった気がする。
	株式会社□□工業 工務課 (正社員)		
3	平成 25 年 11 月 ～ 現在 年 月 (5 年 7 ヶ月)	介護職 入浴、排せつ、食事などの介護 起床・着替えの介助 ちぎり絵や書道などの趣味活動・手作業 転倒予防体操などの運動メニュー指導や見守り 夜は、ナースコールへの対応	・自分が真剣に対応すればするほど、要介護者はそれがわかり心を開いてくれることが分かった(前職では、私の責任ではなかったが大きなミスをしてお客様に迷惑をかけたしまった)。自分の手の内で仕事ができることの幸せを感じた。 ・少子高齢化時代で、今後ますます介護を必要とする人が増えること。 ・腰への負担が少なくなる仕事の仕方。 ・自分には弱い立場にある人を救いたいという気持ちが強いことが分かった。
	やすらぎの里 (契約社員)		
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 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	普通自動車第一種運転 免許	〇〇県公安委員会	
	平成 17 年 5 月		
2	介護職員初任者研修修 了証	株式会社いっしん (公共職業訓練)	訪問介護、通所サービス、特別養護老 人ホームなどで仕事をし、入浴、排せ つ、食事などの介護を行ったり、家事 のお手伝い等ができる資格。
	平成 26 年 7 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。

～文部科学省、厚生労働省及び経済産業省は「ジョブ・カード」の普及に取り組んでいます～

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 4 月 ～	〇〇県立中央高等学校	吹奏楽部に所属し、2年生の時県大会で優勝した。 特定の一人でしたが、〇〇駅で車いすで通勤している人を、エレベーターに乗せるサポートをしていました。
	平成 16 年 3 月	普通科	
2	平成 16 年 4 月 ～	△△大学	家に余裕がなかったので、自宅から通学でき、かつ、国立大学に入学。保健体育を専攻しゼミのテーマは「体に及ぼす運動の影響について」で、運動をやめると3か月間くらいで元の状態に戻るという卒論を作成し発表。
	平成 20 年 3 月	教育学部	
3	平成 26 年 5 月 ～	株式会社いっしん (公共職業訓練)	介護業務に必要な基礎知識を習得し、介護職員初任者研修修了証の取得を目指す。
	平成 26 年 7 月	介護サービス科	
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。