

# 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	につぼん	いちろう	生年月日	昭和 60 年 5 月 1 日
氏名	日本 一郎			
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	
連絡先	〒 111 - 2222		090 - 1234 - 5678	
	〇〇県△△市中央1丁目1-6		メールアドレス	<a href="mailto:jobcard@abc.com">jobcard@abc.com</a>

## 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)

家族がとても仲が良いので、自分も家庭を大切にしたい。結婚したら、ワークライフバランスを大切にしたい。また、子どもができたら子育てにも積極的に参加したいと思っている。

今春役職に就いたので、これまでよりも広い視野で仕事に取り組んでいきたい。特に後輩のサポートには力をいれたいと思っている。

## 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)

どんな人とも分け隔てなく接することができる。そして、コミュニケーションをとることができる。

負けず嫌いなどところがあるので、最後まで投げ出さずにやり遂げる。

興味をもったことにはすぐとりかかる。

## 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)

歴史のある大きな会社なので、階層による上下の差は大きく、社員は多いが同期ではもう辞めていった人もいる。今の仕事には満足しているので自分は辞めるつもりはなく、長く頑張りたい。自分は過去に休職したことがあるが、その時誰にも相談できずに辛かった経験がある。今春、昇進して営業主任になったので、より広い視野をもって後輩たちの指導や同僚たちの支援をできるようにになりたい。また、キャリアコンサルタントの勉強をして資格を取り、同僚や後輩など職場の仲間の役に立ちたいと考えている。

上昇志向はないが、できることなら人事部門へ異動し、新人教育や社員の相談業務などをやってみたいと思っている。

## 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)

人事部門への異動に役立つよう専門的な資格キャリアコンサルタントを取得したいと思っている。そのために、日本産業カウンセラー協会のキャリアコンサルタント養成講習の受講を計画している。

## 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)

キャリアコンサルタント養成講習を受講するにあたっては、専門実践教育訓練給付金を申請したいと考えています。

様式2 職務経歴シート

氏名 日本 一郎

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 20 年 4 月 ～ 平成 21 年 3 月 ( 1 年 ヲ月 ) ×××旅客鉄道株式会社 〇〇駅 改札 ( 正社員 )	業種:運輸サービス業 ・改札業務 ・案内業務	新入社員として研修後〇〇駅に配属。 主に改札をやりながら、構内でお客様への案内 などをやり、鉄道の仕事やビジネスマナーなど を学んだ。
2	平成 21 年 4 月 ～ 平成 24 年 3 月 ( 3 年 ヲ月 ) ×××旅客鉄道株式会社 〇〇駅 車掌 ( 正社員 )	業種:運輸サービス業 車掌として、□□□線、◇◇◇線に乗務	車掌として乗務している列車内ではすべての事 に対応しなければならないので、乗り継ぎの案 内から乗車券の種類など鉄道サービスについ て広範囲に知識を習得した。また、利用者様へ 気持ち良い対応を心掛けた。
3	平成 24 年 4 月 ～ 平成 29 年 3 月 ( 5 年 ヲ月 ) ×××旅客鉄道株式会社 △△支社 総務部 ( 正社員 )	業種:運輸サービス業 経理業務、請求、支払いなど	簿記の知識が必要と思い、独学で日商簿記2級 を取得した。  しかし体調を壊し一時休職。その期間に医療事 務の資格を取得した。
4	平成 29 年 4 月 ～ 令和 2 年 3 月 ( 2 年 ヲ月 ) ×××旅客鉄道株式会社 〇〇駅 営業 ( 正社員 )	業種:運輸サービス業 インバウンド企画、キャンペーン企画など様々な 営業企画に参加	
5	令和 2 年 4 月 ～ 令和 2 年 5 月 ( 年 2 ヲ月 ) ×××旅客鉄道株式会社 〇〇駅 営業主任 ( 正社員 )	業種:運輸サービス業 各種営業企画、新人の指導係など	役職として、幅広く駅の業務を見る必要があるほ か、新人や後輩の動向にも注意して必要に応じ て指導にあたるよう心掛けている。
6	年 月 ～ 年 月 ( 年 ヲ月 )  ( )		

様式3-1 職業能力証明（免許・資格）シート

見本

氏名	日本 一郎		
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	中型自動車運転免許	〇〇県公安委員会	
	平成 19 年 3 月		
2	日商簿記2級	〇〇商工会議所	
	平成 27 年 2 月		
3	医療事務	ユーキャン	
	平成 28 年 10 月		
4			
	年 月		
5			
	年 月		

(注意事項)

- 「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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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

見本

氏名	日本 一郎
----	-------

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 ～ 平成 16 年 3 月	〇〇県立△△第一高等学校  理数科	硬式テニス部に所属し、ダブルス県大会3位
	平成 16 年 4 月 ～ 平成 20 年 3 月	神奈川大学  理工学部生物化学科	
3	年 月 ～ 年 月		
	年 月 ～ 年 月		
4	年 月 ～ 年 月		
	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。