

# 様式1-1 キャリア・プランシート(就業経験がある方用)

× 年 × 月 × 日現在

ふりがな	にっぽん たらう	生年月日	昭和 50 年 8 月 × 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ゆうおういっちょうめ	電話	090 - 1234 - 5678
連絡先	〒 111 - 2222 〇〇県△△市中央1丁目1-1	メールアドレス	abcde@jobcard.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)

学生時代に学童保育の活動をサポートするボランティア活動に参加し、様々な体験ができました。その中で子供たちと一緒に楽しくすることで「笑顔」を浮かべてくれたことが忘れられず、私自身の喜びになっています。

現在、介護施設で高齢者の方々をサポートする業務に従事していますが、仕事の現場でも多くの方が「笑顔」になっていただけるように、どんな時でもどんな場所でも、入居者の目線、立場に立った働き方を心がけていきたいと考えています。

## 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)

今までのレストランでの勤務や介護施設での仕事経験を通じて、敬語を使うことや周囲への気配り等、コミュニケーションのスキルが身についたと思います。人と接し奉仕し感謝される仕事は向いていると感じました。

一方では、コツコツ地道に作業することも好きです。介護施設での仕事に就いていた時、一つ一つの仕事が丁寧だと評価していただき上司からリーダー役を任せられました。そのことは、自分の中で成長した感じがあり良い経験でした。

人生100年時代を見据え、将来のことを考えると不安を覚え、現在従事している介護分野での多くの資格を

## これから取り組むこと等

(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)

現在の業務を通じて、介護分野における更に高度な知識・スキルを習得し、専門性を高め入居者の方々一人ひとりに喜んでいただきつつ、長く働きたいと思っています。

将来的には、介護を必要としている人と介護サービスを提供する事業所や施設を繋ぐ橋渡しの役割を担っていききたいと思っています。そのためには多くの方と寄り添いきちんと対応できる人材になっていかなければならないと思っています。

## 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)

介護サービスの計画を立てるプランナーであり、介護サービスのトータルコーディネーターとしてのケアマネジャー資格取得に向け研修、資格試験に挑戦したいと思います。

同時に介護・福祉分野を中心に幅広い自己啓発に努めなければならないと考えています。

一方、介護分野における業務も電子化されてきていますが、事務処理の一環として、またアフターコロナとの関係でコミュニケーションのツールとして活躍が期待されます。更なるパソコンのスキルアップを目指したいと考えています。

(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)

高齢化の進行に伴い介護・福祉分野での業務ニーズはますます高まると考えます。専門的な知識・スキルを高めていくことは当然ですが、幅広く自己研鑽に努め、人としても成長し多くの方々に「笑顔」になっていただけるように毎日頑張っていきたいと思っています。

## 様式2 職務経歴シート

氏名 日 本 太 郎

× 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 14 年 3 月 ( 4 年           ヶ月 )	接客業務 調理補助 予約受付等の電話対応	言葉づかいに注意してお客様に接することを心がけました。料理を出すタイミングは大切であると感じ、スピード感ある動きと、周囲への気配りマナーを身に付けることができました。
	レストラン××××  ( アルバイト )		
2	平成 15 年 7 月 ～ 現在 年 月 ( 16 年 ×       ヶ月 )	入居者の身の回りお世話や介助 健康管理、リクレーションの実施 入居者の緊急時の対応	入居者の目線に立つことにより「思いやる」心、高齢者とのふれあい中での喜びを知りました。 職員同士の連携はもちろんですが、医師、理学療法士等複数の職員と協力しながら業務を行うことを学びました
	××××介護施設  ( 正社員 )		
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	普通自動車第一種免許  平成 7 年 6 月	× × × × 公安委員会	
2	介護福祉士  × × 年 × 月	公益財団法人社会福祉振興・試験センター	専門知識と技術を活かして、利用者の身体上・精神上的のケア、現場の介護スタッフに対する教育・指導などの役割を担います。
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 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 ～	〇〇県立中央高等学校	小学時代からサッカーは続けています。 3年生の時にサッカー部のキャプテンとして、××大会ベスト4に進出しました。
	平成 6 年 3 月	普通科	
2	平成 6 年 4 月 ～	××××大学	学童保育の活動をサポートするボランティア活動に参加し、様々な体験ができました。その中で、子どもたちと一緒に楽しくすることで「笑顔」を浮かべてくれたことが、私自身の喜びでした。
	平成 10 年 3 月	××××学部×××学科	
3	平成 14 年 7 月 ～	××××	介護・福祉分野の必要な知識・スキルを実務的に学びました。介護福祉士の資格を取得することができました。
	平成 14 年 12 月	介護福祉士×××研修	
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。