

(第1面)

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 たらう	生年月日	昭和 35 年 9 月 7 日
氏名	日本 太郎	電話	090 - 1234 - 5678
ふりがな	まるまるけんさんかくさんかくしちゅうおうちよう1ちようめ1ばんち	メールアドレス	jobcard@abc.com
連絡先	〒 111 - 2222 〇〇県△△市中央1丁目1-1		

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、〇〇銀行に就職。その後約18年間、営業職や金融商品の開発などを通して地域活性化や会社に貢献できた。
- ・40歳になり父の看取りを経験し、人の役に立ちたい思いで介護職員初任者研修を受け介護職にキャリアチェンジ、現場で経験を積みながら介護実務者研修や介護福祉士資格取得などスキルアップに励んだ。
- ・利用者さんやご家族から「ありがとう」と感謝されたり、利用者さんとのコミュニケーションにやりがいを感じている。

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)

- ・銀行員時代に培ったマネジメントスキルや信頼関係構築による顧客ニーズの掘起こしが得意である。
- ・現職においては利用者さんにより快適な環境の提供や働きやすい職場づくり等への課題を発見し、解決に導く提案力が強みである。
- ・俯瞰的視野を持ち、情報共有などのコミュニケーションを密に行いチーム作りや人材育成を心がけている。

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)

- ・現在は老人保健施設にて身体介護や生活支援の他、利用者さんやご家族の相談業務や介護計画作成を行っているが、ケアマネージャー(介護支援専門員)の資格取得しでよりよい支援を受けられるようサポートをしたい。
- ・3年後、勤務先の事業拡大で居宅介護支援事業所を開設予定である。居宅介護支援事業所のケアマネージャーとして高齢者の立場に立った支援を行いたい。
- ・定年退職後も働き方などを柔軟に対応し、できるだけ長く働き社会貢献したい。

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)

- ・ケアマネージャー(介護支援専門員)の資格取得のため、一般教育訓練「介護支援専門員受験対策総合講座」通信課程を受講。
- ・仕事と講座受講の両立のため、時間を効率的に使い勉強時は集中する。

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)

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) 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	昭和 58 年 4 月 ～ 昭和 62 年 3 月 (4 年 × 月) 〇〇銀行 △△支店 係員 (正社員)	渉外担当 支店に來られたお客さまや担当地帯のお客さまに訪問をして、定期預金や投資商品・保険・年金・住宅ローンなどの相談を受けた。 ・金融商品の販売 ・顧客管理	・ビジネスマナーや営業職の基本的スキルを習得 ・報連相など仕事のまわし方を学んだ ・顧客のニーズをくみとるため、相手の話をよく聞き、日頃からコミュニケーションを大切にしました。
2	昭和 62 年 4 月 ～ 平成 5 年 3 月 (6 年 × 月) 〇〇銀行 ××支店 営業係員 (正社員)	法人営業担当 企業が資金を必要とする際、先方の経営状態をチェックしたり将来性を分析し、融資が可能かどうかを判断し融資を行った。 ・企業の状況に合わせた資産運用の助言 ・金融商品の販売 ・外国送金 ・企業を拡大させるためのコンサルティング	・地域経済を担う地元密着の中小企業を融資で応援することにより、地域活性化に繋がることにやりがいを感じた。 ・課題発見・解決スキル ・顧客との信頼関係構築に注力した
3	平成 5 年 4 月 ～ 平成 13 年 3 月 (8 年 0 月) 〇〇銀行 本店 課長代理 (正社員)	本部勤務として金融商品の企画・販売促進・管理とともに部下を管理する立場になった ・情報収集等により営業戦略の確立 ・部下の育成やマネジメント	・データ分析や顧客の潜在ニーズ推測により金融商品開発に貢献した。 ・相手の立場に立ちコミュニケーションを取ることで部下のモチベーションを向上させ、能力開発に注力した。
4	平成 13 年 10 月 ～ 年 月 (19 年 × 月) 介護老人福祉施設 たいよう 介護職 (正職員)	介護老人福祉施設で介護職担当 ・身体介助 ・生活支援 ・レクリエーション企画・実行 ・利用者や家族の相談・助言 ・後進育成 ・介護計画作成 ・報告書作成	利用者さんの「ありがとう」にやりがいを感じている。 ・利用者さんへの観察やコミュニケーションにより何をして欲しいかを汲み取り、実行している。 ・スタッフ間の情報共有やコミュニケーションを大切にし、サービス提供の質の向上に貢献している。 ・スキルアップのため、介護福祉士実務者研修・介護福祉士資格を取得
5	年 月 ～ 年 月 (年 × 月) ()		
6	年 月 ～ 年 月 (年 × 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 平成 1 年 10 月	〇〇県公安委員会	
2	ファイナンシャル・プ ランニング技能士3級 平成 5 年 月	社団法人金融財政事情研究会	顧客の資産に応じた貯蓄・投資等の プランの立案・相談に必要な技能の程 度に関する検定です。3級はファイ ナンシャルプランナーを目指す方、 ファイナンシャルプランナーである方 が受ける検定です。スキルアップのた め取得。
3	介護職員初任者研修 平成 13 年 7 月	〇〇福祉カレッジ	高齢者や身体障害者など、介護を必要 とする方々の日常生活をサポートする ための、公的な資格。具体的な仕事 は、食事、排泄、着替え、入浴などの 利用者の身体に触れて介護サービスを 提供する「身体介護」や、調理、洗 濯、掃除、買い物などの「生活援助」 介護職へのキャリアチェンジのため取
4	介護福祉士実務者研修 平成 21 年 4 月	〇〇福祉カレッジ	<ul style="list-style-type: none"> ・介護福祉士の受験資格を取得。 ・訪問介護事業所で配置が必須の 「サービス提供責任者」が可能 ・たん吸引や経管栄養の基礎知識を学 ぶ
5	介護福祉士 平成 22 年 3 月	厚生労働省	高齢者や身体障害者などの介護をする 専門職。生活支援や身体介護、利用者 への相談・助言、介護計画作成などを 行う。介護サービスの中心となる、重 要な存在です。 介護職のキャリアアップのため取得

(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 太郎
----	-------

No.	期間	教育・訓練機関名	内容等
		学科(コース)名	
1	昭和 51 年 4 月 ～	〇〇県立中央高校	海外映画の影響で英語でのコミュニケーションに興味を持ち、英語を得意教科とした。中学時代からバレーボール部に所属し、最後までやり遂げる力やチームワークの大切さを学んだ。世話好きである。
	昭和 54 年 3 月	普通科	
2	昭和 54 年 4 月 ～	△△大学	金融に興味を持ち経済学部に入學。地域企業の新事業計画をテーマにしたゼミに所属し、地方の経済成長が伸び悩むなか地域企業の新事業による地域活性化を研究課題にした。研究に取り組むことにより、情報収集力や分析力を習得し論理的思考力を培った。バレーボール部に所属し、学内外との交渉や調整を任された。
	平成 58 年 3 月	経済学部経済学科	
3	平成 17 年 4 月 ～	〇〇福祉カレッジ	父親の介護経験と将来性を鑑み、介護職に興味を持ち受講。高齢者や身体障害者に食事、排泄、着替え、入浴などの利用者の身体に触れて介護サービスを提供する「身体介護」や、調理、洗濯、掃除、買い物などの「生活援助」スキルを学んだ。
	平成 17 年 5 月	介護職員初任者研修	
4	平成 20 年 10 月 ～	〇〇福祉カレッジ	介護職のスキルアップのため受講。介護の専門性を高め、幅広い方への対応できる介護能力を培った。介護福祉士の受験資格を得る。
	平成 20 年 11 月	介護福祉士実務者研修	

(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。