

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 はなこ	生年月日	平成 7 年 7 月 1 日
氏名	日本 花子		
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	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)

中学生のころから介護が必要な祖父母と接することで、介護の仕事に興味を持つようになりました。介護施設で働いている皆さんはいつも忙しそうに動き回っていましたが、やさしく声をかけながら、祖父母の介助をしていたことを覚えています。高校生の時、介護施設でのインターンシップに参加をして、将来は介護の仕事をする決意しました。現在、介護の仕事に就いていますが、仕事で疲れていても「ありがとう」と感謝の言葉を言われた時には、「この仕事をやっていて、よかった」とやりがいを感じています。利用者の皆さん一人一人の状態が違うので、その人に合った介護をどう提供していくかを自問しながら、仕事に励んでおります。

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)

私の強みは行動力があるところです。介護の仕事では生活の介助だけではなく、利用者の皆さんが楽しく過ごせるようにレクリエーションを行っています。個人の能力や気力を引き出すことができるよう、今までの繰り返しにならないように、新しい企画を考え工夫しています。また、チームワークも大切にしています。介護職員の仲間だけではなく、看護師や調理スタッフの皆さんとも、常に情報を共有しています。少しでも気になったことがあれば、自分一人で考え込んだり、うやむやにしたりせず、報告相談をしています。

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)

ケアマネジャーの資格を取得することが目標です。日常生活の状況を把握して、利用者さん一人一人に合ったプランを作成するとともに、サービスが思うような成果を上げていない時には、積極的にプランの見直しを行っていきたく考えています。改善を重ねることで、介護が必要とされる方と、そのご家族の方により大きな安心を与えたいと思っています。自分自身、スキルアップし、これからも介護の世界で未永く働いていきたいです。一方で、休日などはドライブに出かけるなどリフレッシュし、ワークライフバランスも大切にしたいです。

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)

実務者研修を受講することで、さらに専門的な知識を習得して、最適なサービスを提供していきます。働きながら学ぶことになるので、時間を有効に使い、集中して学習することができるように努力していきます。

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)

ケアマネジャーに必要なスキル、考え方を教えてください。また、年収、年間休日は何れくらいいただけるのでしょうか？

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 28 年 4 月 ～ 現在 月 (4 年 ヲ月) 社会福祉法人 ランゲート (正社員)	・高齢者の介助(食事、入浴、排泄等) ・後輩指導	常に利用者さんの健康状態を意識しています。話すときには、ゆっくりと大きな声を出すことを心掛けています。また、働く仲間とのチームワーク、情報共有の大切さを学びました。後輩の指導では、年上が多いので、どう接したらよいかかわからず、苦労しました。今では年齢を気にせず、自信を持って指導できるようになりました。
2	年 月 ～ 年 月 (年 ヲ月) ()		
3	年 月 ～ 年 月 (年 ヲ月) ()		
4	年 月 ～ 年 月 (年 ヲ月) ()		
5	年 月 ～ 年 月 (年 ヲ月) ()		
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 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	普通自動車第一種免許	〇〇県公安委員会	
	平成 26 年 10 月		
2	介護福祉士	公益財団法人 社会福祉振興・試験センター	高齢者や障害のある方がより自立した生活を送れるよう援助していく。介助をするだけでなく、本人の能力や気力を引き出すように働きかけ、レクリエーションを計画したり、楽しく前向きに暮らせるように、精神的にも支えていく。
	平成 28 年 3 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。

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 花子
-----------	-------

No.	期間	教育・訓練機関名	内容等
		学科(コース)名	
1	平成 23 年 4 月 ～ 平成 26 年 3 月	〇〇県立中央高等学校	ソフトボール部に、所属していた。レギュラーメンバーには、選ばれなかったが、ベンチから大きな声を出して、チームを盛り上げる応援をした。3年生最後の試合では、代打で出場するチャンスがあった。センター前ヒットを打ち、勝利に貢献できた。
	普通科		
2	平成 26 年 4 月 ～ 平成 28 年 3 月	ランゲート短期大学	介護の基本。老化、認知症、障害に対する理解。介護におけるコミュニケーション技術。介護施設での実習。
	介護福祉士養成科		
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。