

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	にほん はなこ	生年月日	昭和 60 年 7 月 20 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ゅうおういっちょうめ	電話	
	〒 111 - 2222	090 - 1234 - 5678	
連絡先	〇〇県△△市中央1丁目1-1	メールアドレス	abcdefghi@yahoo.co.jp

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)

- ・あいさつやコミュニケーションを大切にし、人間尊重の精神で人と接すること
- ・お年寄りや障がい者、子供など、自立して生きることが困難な方の力になりたい
- ・家庭生活と仕事のバランスを取り、生活を楽しむこと

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)

- ・対人関係構築、コミュニケーション力
- ・介護職としての経験、技術、資格
- ・外交的で、初対面の人とでもスムーズに話すことができる。特に、お年寄りと話すのが得意

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)

- ・これまでの介護職の経験を生かして、高齢者福祉の分野でさらに専門性を高めて、スキルアップしたいと考えている。介護支援専門員(ケアマネジャー)の資格をとり、介護を必要とする人のニーズに応じた介護サービスを提供するために、アセスメント(課題分析)を行い、どのような介護サービスが必要であるかを判断し、ケアプラン(介護サービス計画書)を作成する仕事に挑戦したい。
- ・子供が少し手を離れてきたことから、正社員として長く安定して働き続けることのできる職場に就職したい。

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)

(訓練コース名) ケアマネージャー養成科 (訓練期間) 令和2年8月1日～12月20日
(実施機関) 〇〇介護福祉センター株式会社
訓練終了後は、介護支援専門員(ケアマネジャー)として、再就職することが目標です。

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 18 年 4 月 ～ 平成 22 年 9 月 (4 年 6 ヶ月) 〇〇あるぺん福祉会 あるぺん特別養護老人ホーム (正社員)	生活全般の自立が難しい高齢者や認知症の高齢者の世話をし、話し相手ともなる。 ・身体介助や生活全般の援助 ・健康状態や残存能力に応じた介助や生活支援 ・利用者の自立に向けた日課や訓練 ・食事、入浴、排泄など日常生活の介助 ・レクリエーションを計画、実施 ・必要に応じて利用者家族への連絡や調整 ・介護記録、報告書などの作成	・介護スキル ・利用者やその家族の方々とのコミュニケーションスキル ・スタッフと協力してチームワークで仕事をする経験など
2	平成 30 年 4 月 ～ 令和 2 年 3 月 (2 年 0 ヶ月) 生活協同組合 輝 デイサービス 輝 (パート社員)	自立して日常生活を送ることが困難な高齢者の世話をし、話し相手ともなる。 ・食事、入浴、排泄など日常生活の介助 ・レクリエーションを計画、実施 ・介護記録、報告書などの作成	・ケアマネ、看護師、栄養士、調理員といったスタッフと連携をとり、チームワークで仕事を進めること ・看護職員や医療機関との連絡や調整
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 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	普通自動車第一種運転 免許	〇〇県公安委員会	
	平成 17 年 8 月		
2	介護福祉士	厚生労働大臣	介護福祉士とは、介護の必要な高齢者や障害者の生活全般にわたって介護や援助を行なう福祉のスペシャリストです。また、本人やその介護者に対して具体的な介護の指導もします。人を相手にする仕事なので、幅広い知識と技術、そして何より、人間が好きであることが大切になってくる仕事です。
	平成 18 年 4 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
マシナ

～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 花子
----	-------

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 ～	海山高校	バレーボール部に所属し、県大会上位入賞をめざして、3年間練習に励んだ。良い先輩や後輩に恵まれ、辛い練習でも、みんなで励まし合い、3年生の時には県でベスト4に入ることができた。部活を通して、体力や精神力を養い、チームワークの大切さを学んだ。また、その時の仲間とは、今でも交流があり、定期的に集まったりして、よい関係を築けている。
	平成 16 年 3 月	普通科	
2	平成 16 年 4 月 ～	谷川医療福祉専門学校	3世代同居で、小さいころから祖父母に可愛がられて育ち、お年寄りと話すと話すことが好きだったことから、介護の仕事に興味をもった。実習で特別養護老人ホームのお年寄りを介助したとき、コミュニケーションが思うようにとれなかったり、介護技術が未熟で失敗もしたが、多くのお年寄りに感謝され、とてもやりがいを感じたことが印象に残っている。
	平成 18 年 3 月	介護福祉学科	
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。