

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 たろう	生年月日	昭和 60 年 8 月 20 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ちよう1ちようめ1ばんち	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	yagih@●●●.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)

自分が好きな仕事を通して、人の役に立ちたい。特に健康や身体に関わる仕事で人と直接触れ合うことで心身ともに寄り添って安心した笑顔を見たい。その為に介護の仕事をしてきたが、自分が腰痛になり痛みとしびれで整形外科に通いましたが回復せず、鍼灸師に相談し治療を受けました。すると1ヶ月ほどで痛みが回復し、以前のように仕事ができるようになりました。このときに鍼灸のすばらしさを感じ、多くの人に鍼灸という治療法を知ってもらいたいと感じるようになりました。今は、はり師・きゅう師の仕事に興味があります。

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、目標を決めたら真面目に最後まであきらめずにやり抜くところです。同時に介護の仕事を通して技術だけでなく、患者さんとそのご家族の方と信頼関係を気付くコミュニケーション能力が長けているところです。また、人を助けたいという強い責任感があり、何ごとにも客観的に判断できる力があります。その為の継続的に学習する意欲と熱意は誰にも負けません。

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)

はり師・きゅう師の資格を取得後は、今までの介護の経験を生かして鍼灸院として開業を考えています。起業することで、もっと組織にとらわれずに介護及び美容(耳つぼを使ったダイエット法や、全身の気の流れを整える美容健康法)、スポーツ(スポーツ選手のリハビリや機能回復の治療)関係で患者さん・ご家族の方の立場に立ったお客様本位で医療を提供していきたいと考えています。

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)

実際、職場との関係を考えた場合勤めながらは難しいので退職し、はり師・きゅう師の学校に通いながら、3年間専門的なことを学びつつ、介護・美容関係でアルバイトをしながらも、関連研修会に参加して独自の自己研鑽に励みたいと思います。

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)

私は、人と接する仕事が好きで、直接寄り添える、コミュニケーションをとりながら行う仕事に喜びを感じます。今回、大きなキャリアチェンジを目指して、自分の強みと経験を活かして人に喜んでもらえるよう頑張ります。

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)	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 18 年 4 月 ～ 令和 22 年 3 月 (4 年 0 ヶ月)	介護補助を中心に担当。 ・リハビリの補助 ・リハビリ室への誘導 ・オムツ交換 ・入浴介助 ・衣服の着脱介助 ・食事介助・・・など	・患者さんへの接し方を学ぶ ・できるだけ相手の立場に立って、まずは相手に共感しながら支援することの大切さを学んだ。 常に施設の利用者がより自立した生活を送れるように援助を心がけた。
	医療法人財団 △△会 ××病院 正社員 (施設介護員)		
2	平成 22 年 4 月 ～ 年 月 (10 年 3 ヶ月)	Uターン後、当初は施設介護として、入所者の保護・介護・援助を行い、時には話し相手にもなる。近年3年は、訪問介護として身体介護や家事支援を行う。実施したサービス内容や利用者の状態、家族への連絡、他の担当者への引継ぎ事項を記録する。食材を準備し、調理する。食事の介助をする。医師や看護師の指示や処方箋に従い、服薬の介助等を行う。	・訪問介護を通して、介護、家事など生活援助の技術・知識はもちろんのこと、相手の気持ちや状態を察する思いやり、相談を受け止め信頼関係を築くことの大切さを学ぶ。また、身体介護に対応できる体力の必要性を実感する。
	医療法人財団 ○○会 さくらんぼ病院 正社員 (介護福祉士)		
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	普通自動車第一種運転 免許 平成 17 年 3 月	〇〇県公安委員会	
2	介護福祉士資格 平成 18 年 3 月	厚生労働省	専門的知識をもって、日常生活を営むのに支障がある者の心身の状況に応じた介護を行い、その者及びその介護者に対して介護に関する指導を行うもの。
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 13 年 4 月 ～ 平成 16 年 3 月	山形県立さくらんぼ高等学校	高校は進学校で、皆大学受験を考えながら、吹奏楽部でトランペットを担当、全国大会へ。
		普通科	
2	平成 16 年 4 月 ～ 平成 18 年 3 月	〇〇医療福祉専門学校	実習やレポートは大変だったが、介護に関する様々な内容を興味深く楽しき学ぶことができた。特に、リハビリテーション論は「あえて手伝わなくともリハビリなのだ」など多くの刺激を受けることができた。
		介護福祉学科	
3	平成 年 月 ～ 平成 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。