

(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 はなこ	生年月日	昭和 50 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)

子供の頃から『人間にとって幸せな人生とはどんな事だろうか』と常に考えており、『幸せ』に強い価値観を持っております。幸せとは『心と身体が健康であり痛みがないこと』だと考えます。現在、心の悩みや病気を抱え痛みに苦しむ方が、今より幸せな人生を送れるような手助けをすることに強い興味、関心があります。

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)

両親を亡くした経験から、大切な人を亡くした人の心の痛みに共感できる所が強みです。家族、恋人、友人等、大切な人を失った人の気持ちに寄り添い、絶望感、喪失感、を徐々に和らげるような振舞いをわかまえています。

親身になり過ぎて依存されやすい所が弱みです。その為、相手との距離感を意識的に保つように心掛けております。

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)

痛みと闘っている方の相談に親身に乘れる『鍼灸師』を目標としています。誰もが気軽に立ち寄りたくなるようなカフェやサロンのような明るく清潔感のある鍼灸院を開業したいと考えております。

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)

まず、専門校に通い鍼灸師としての技術と知識を身につけ、資格を身につけます。次に『心身鍛錬』セミナーに定期的に参加する準備をしています。鍼灸師に相応しい人格を身につけるために、心理学や哲学や仏教に関連した知識習得も必須と考えております。

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)

定期的に通いたくなる鍼灸院のポイント等をお聞かせ願いたいです。

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)	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 15 年 3 月 (5 年 0 ヶ月)	美容クリニックの受付 外来受付、電話予約対応、カウンセリン グ、カルテ管理・管理、会計・レジ業 務、施術室へ案内	社会人としてのマナーと丁寧な接客、 言葉遣いが身に着きました。 お客様をお待たせすることなくご案内 できるよう、予約の時間帯をずらした り調整する臨機応変さとスケジュール 管理能力も磨かれました。
	美容クリニック 受付 (正社員)		
2	平成 15 年 10 月 ～ 令和 1 年 12 月 (16 年 3 ヶ月)	エステティシャン フェイス、ボディマッサージ 女性専用エステティックサロンで施術 スタッフ8名のマネジメント 採用、研修、教育、育成	初対面のお客様もすぐに信頼しリラッ クスできるような雰囲気づくりと楽し い会話や気遣いを心掛けました。 心身の不調を取りながら癒されたいと いう目的に応えられるよう、お客様 の話を聴く傾聴スキルを学びました。
	エステサロン エステティシャン 店長 (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 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	普通自動車運転免許証 平成 7 年 5 月	〇〇県公安委員会	
2	年 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

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 3 年 4 月 ～	××女子大学付属高等学校	中高一貫校で吹奏楽部に所属 全国コンクールで3年間連続優勝 3年間皆勤賞
	平成 6 年 3 月	普通科	
2	平成 6 年 4 月 ～	××女子大学	グリーフ(悲嘆)研究 卒業論文はペットロスと鬱病について
	平成 10 年 3 月	心理学科	
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。