

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 35 年 7 月 5 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	jobcard@abc.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)

誰かの役に立てたと感じる時に喜びを感じる。営業事務では、受注獲得という目標達成に向けて、営業担当者をサポートしてきた。スーパーの接客では、お客さんにまた来たいと思ってもらえるよう、笑顔で丁寧に接することをこころがけた。

5年ほど前からひどい肩凝りと頭痛に悩まされていたが、知人から紹介してもらった鍼灸院に通ったところ、嘘みたいに楽になり、この施術に興味を持つようになった。調べてみるとたいへん奥深いものであり、この技術を学んでかつての自分のように痛みに苦しんでいる人たちを解放してあげたいという気持ちが強くなった。

また、家族との時間も大事にしたいと思い、鍼灸師を目指すことについても家族が背中を押してくれたので、今後のプランや働き方を決める際も、家族と話し合い、助言を得ながら考えていきたい。

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)

人と仲良くなるのが得意だと思う。誰に対しても自分から笑顔で話しかけるようにしている。友人から相談されることが多く、相手の立場に立って、気持ちに寄り添いながら話を聞くように努めている。

人から頼まれると断れないところがある。自分に余裕がない状態で引き受けると、かえって相手に迷惑をかけることになるので、状況を客観的に判断し、受けられない場合は、相手が納得できるようにきちんと理由を伝えるようにしたい。

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)

患者さん一人ひとりとじっくり向き合い、何でも話せる信頼関係を築いていきたい。薬膳コーディネーターの資格を活かし、食や生活についてのアドバイスを行いながら、体質改善のためにできることを一緒に考えていきたい。患者さんに寄り添う姿勢を常に持ち続けたいと思っている。いずれは鍼灸院を開業し、地域の皆さんに長く貢献することを目標にしている。

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)

鍼灸師の資格取得に向け、学校で勉強しながら、外部のセミナー、勉強会にも積極的に参加し、人脈を広げていきたい。東洋医学、西洋医学、それぞれの利点を理解し、患者さんの状態に合わせてどちらも取り入れることができるよう、幅広く知識を習得したいと考えている。

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)

長年、体調不良に悩まされましたが、鍼灸治療によって心身のバランスが整い、不調が和らいだ経験があり、東洋医学に関心を持つようになりました。新しいことをはじめするには年齢的な不安もありますが、年を重ねて経験してきたことを人のために活かす道があるのではないかと考え、一念発起しました。

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	昭和 56 年 4 月 ～ 昭和 62 年 3 月 (6 年 ヶ月)	業種：文具メーカー 営業事務全般、電話対応、伝票作成、納期調整	営業担当者が仕事をしやすい環境をつくることを第一に優先順位を考えて、効率的に作業を進めてきた。 お客様と営業担当者をつなぐ窓口として、調整力が身についた。
	〇〇株式会社 事務職 (正社員)		
2	平成 15 年 10 月 ～ 平成 25 年 7 月 (9 年 10 ヶ月)	業種：食品小売業 店頭での接客業務、レジ、品出し、在庫管理	レジ業務から商品の管理、発注まで担当し、接客スキル、在庫管理の知識を学ぶことができた。 お客様からクレームを受けた際は、迅速に丁寧に対応し、信頼回復に努めてきた。
	株式会社〇〇ストア (パート)		
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 元 年 3 月		
2	日本漢字能力検定2級	公益財団法人日本漢字能力検定協会	学生の頃から読書が習慣になっており、普段から漢字に触れる機会が多いこともあり、自分の実力を試すつもりで受験した。勉強を通して再確認することや新たに得られた知識があり、ためになったと思う。
	平成 14 年 10 月		
3	薬膳コーディネーター	本草薬膳学院	体調不良がなかなか改善されなかったため、鍼灸の治療を受けた際、鍼灸師の方から薬膳の考え方を教えてもらい、興味を持った。薬膳の知識に基づいて、食材を活かしたメニューを考えることができ、自分や家族の健康管理に役立っている。
	平成 30 年 9 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

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	昭和 51 年 4 月 ～	〇〇高等学校	子どもの頃から習っていた書道を高校時代まで続けていた。市のコンクールで入賞し、継続してきたことが結果につながる喜びを感じることができた。
	昭和 54 年 3 月	普通科	
2	昭和 54 年 4 月 ～	〇〇短期大学	作品に対して様々な解釈を学び、一つの視点にとらわれず、多面的な見方ができるようになった。日本文学の奥深さを実感し、読書が趣味になった。学生時代に読んだ作品を今になって読み直し、当時とは違う感想や気づきが得られることを興味深く感じている。
	昭和 56 年 3 月	文学部日本文学科	
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。