

## 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 たらう	生年月日	昭和 50 年 3 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	<a href="mailto:abcde@jobcard.com">abcde@jobcard.com</a>

### 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)

・工業高校を卒業して、電子部品製造ラインの仕事に就いた。4年経った頃、職場のリーダーを任せられ、会社(部門)方針を部下に伝えて、がむしゃらに業績達成に向けて一丸になって進もうとしたが、うまくコミュニケーションが取れず指導力不足で挫折してしまい退職、その後の20代は引きこもり状態でした。30歳になるころ、土木業を自営していた高校の同級生から声をかけてもらい、手伝うようになった。声をかけてくれた友人には感謝している。しかし、その会社も3年ほどでやめて、それからは、建築業、飲食業、清掃業の会社を2~3年くらいの在籍期間で経験し、今年の3月までは青果卸の会社に3年間勤務していた。2年前に結婚し、昨年長男が生まれた。家族のためにも、しっかりとした生活力を身に付けたいと思うようになっている。青果卸で知り合った大型トラックの運転手さんが、いつも明るく時間正確に、こちらの無理を聞いてくれたりする姿にあこがれを抱くようになり、自動車運転が苦でなく好きな自分に気づいた。

### 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)

- ・思い込んだことには、とことん取り組もうとする。半面、周りが見えなくなり、猪突猛進などところがある。
- ・すべて自己責任で成し遂げようとするあまり、困っても他人に助けを求めることができない。

### 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)

- ・前職(青果卸売業)で出会った大型運転手にあこがれを抱くようになった。中学高校時代から、バイク、自動車などの機械いじりが好きであったし、車の運転をしているときが楽しく、一番落ち着いている自分がいた。これから家族を守っていくための仕事として、やってみたい仕事である運送会社の「大型トラックの運転手」になろうと思う。
- ・まずは、近距離、中距離の配送をしながら、将来的には長距離のトラック配送ができるようになりたい。
- ・また、大型バスの運転手にも興味があるので、将来の仕事としてやってみたいと思っている。

### 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)

- ・運送会社で大型自動車を運転して配送の仕事に就くためには、免許を持っている必要がある。
- ・公共職業訓練の大型自動車運転手育成科【●○技術専門校】を受講し、自動車運送・物流運送に関する基礎知識を学習し、大型自動車1種免許の運転訓練を受け、免許取得を目指したい。

### 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 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) 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 6 年 4 月 ～ 平成 10 年 8 月 ( 4 年 4 ヶ月 ) ●●株式会社 製造部 ( 正社員 )	・業種：電子部品製造業 ・電子部品製造ラインに配属され、2交代勤務に就いた。 ・製造装置の操作、保守、点検を担当。 ・製品検査を経験。 ・4年目から、リーダー職となり部下5名の取りまとめ役となったが、上司と部下の間で、挟まれ(上司方針と部下の突き上げ)、精神的に疲れてしまい体調を崩し退社した。	・会社生活の基礎(挨拶、時間厳守、報連相など) ・品質管理の知識、QCサークル活動では表彰された。 ・原価管理の基礎知識 ・防火管理の知識、行動 ・部下指導の教育を受けたが、厳しい目標を伝えて共有することがうまくいかなくて、挫折してしまった。上司に早く相談すればよかった、と思う。
2	平成 17 年 4 月 ～ 平成 20 年 6 月 ( 3 年 2 ヶ月 ) 有限会社 ××土木 ( アルバイト )	・業種：土木建設業 ・引きこもりでいたところを、土木会社をやっていた友人が、「手伝いにおいて」と誘ってくれ、働けるようになった。 ・建築現場の土木工事の補助(コンパネ設置) ・作業者への機材の積み込み補助 ・作業現場までの送迎(運転)	・土木工事の基礎知識 ・土木機械の使い方 ・工具の使い方 ・安全第一 ・重量物の運搬注意事項 ・電動機械の使い方注意点
3	平成 20 年 8 月 ～ 平成 23 年 2 月 ( 2 年 6 ヶ月 ) 有限会社 △△建築 ( アルバイト )	・業種：建築業 ・個人住宅建設の補助作業 ・建築資材、機材の積み込み運搬 ・基礎機材の固定(釘打ち、接着など)	・住宅建設の基礎知識 ・建築材の基礎知識 ・工具の使い方 ・安全第一 ・高所作業の注意点
4	平成 23 年 5 月 ～ 平成 27 年 3 月 ( 3 年 10 ヶ月 ) 食事処 ×× ( パート )	・業種：飲食業 ・配膳、洗い物、 ・掃除、洗濯 ・配達	・お客様来店時の「声かけを大きな声で元気よく：いらっしゃいませ！」 ・笑顔で接客 ・安全衛生管理(手洗いの励行、マスク着用) ・食器洗いのコツ ・玄関の水打ち ・お盆の使い方 ・注文の取り方 ・バイクでの配達の仕事 ・伝票の発行 ・集金額合わせ
5	平成 27 年 4 月 ～ 平成 29 年 1 月 ( 1 年 9 ヶ月 ) ◇◇清掃 株式会社 ( パート )	・業種：マンション管理清掃業 ・マンションの共用部の清掃(掃除機、拭き掃除) ・浴場清掃 ・電気設備(蛍光灯など)保全 ・外構の草刈り	・掃除のコツ(力の入れ方、方向など) (浴場タイルのシミ取り) (用途別洗剤の特徴) ・蛍光灯付け替え時などの脚立作業、高所作業の注意点 ・草刈り機の使い方、後始末のしかた
6	平成 29 年 4 月 ～ 令和 2 年 3 月 ( 3 年 ヶ月 ) 有限会社 ★★青果 ( 正規社員 )	・業種：青果物卸売業 ・青果物の仕分け、梱包、配達	・青果物(果物)などの扱い方 ・梱包のコツ ・旬の見分け方 ・運搬、配達時の注意点(中身を傷つけない) ・伝票発行 ・正確に素早く仕事をする

### 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	普通自動車免許  平成 7 年 4 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 3 年 4 月 ～	〇〇県立△△工業高等学校	吹奏楽部に所属して、トランペットを担当した。 友達ができなくて、部を途中でやめてしまった。
	平成 6 年 3 月	工業科	
2	年 月 ～		
	年 月		
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。