

## 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 5 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	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)

・その時々で、自分の置かれた場所で精一杯努力することが大切だと考えています。  
・介護職として長く働いてきましたが、机上で学ぶよりも経験を重視してやってきました。経験を積むと同時に、要介護度の高い方々を介護する職場を選んできました。それは、自分で身に付けたスキルを存分に活かしたいという思いがあるからです。現在の職場では、寝たきりに近く、さらに医療的なケアが必要だという患者様を介護していますが、求められるスキルはとても高いと感じています。それだけに、日々大きなやりがいも感じます。  
・介護職としての接し方には限界があります。入院患者であるからには、介護士といえども看護の知識が必要であるし、医療分野のケアも経験してみたいと思っています。

### 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)

・何ごとにも粘り強く取り組むことができます。  
・学生時代には専門的に学ばなかった介護分野ですが、厳しい環境で経験を積んできました。  
・どのような状態の人にも、その人の尊厳を最大限に尊重して接するように努力しています。  
・現状では満足できず、自ら困難な状況を探してしまうところがあります。頼まれると人の倍も仕事をしてしまいます。それが過ぎると良くないと思うので、自身の能力や体力と相談しながら、無理にならないように気を付けています。  
・事務処理は苦手なので、後回しにしないように気を付けています。

### 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)

・将来は、看護師資格を取得したいと思います。資格取得後、経験が浅いうちは介護職としての仕事を続けるかもしれませんが、医療的ケアの経験を積んで、看護職として働く場を見つけたいと思います。  
・看護職としての働き方としては、マネジメント職へ進むルートではなく、専門分野に特化した看護職として第一線で働き続けたいと考えています。最終的には、クリニックではなく、専門的な診療科がある総合病院で働くことを目指しています。

### 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)

・働きながら、准看護師の資格取得のために専門学校へ通いたいと思います。現在勤務しているクリニックで働けるように相談していますので、通勤、通学に支障はありません。  
・入学前には、介護主任としての業務の後任への引継ぎが必要です。2か月間あると万全だと思いますが、今から計画的に行きたいと思っています。

### 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)

・現在の職場に、看護助手として働きながら看護師を目指している職員がいます。自分の場合、介護主任の役はできなくなると思いますが、介護職のまま働くのが良いのか、看護助手という立場になる方が良いのか迷っています。正社員ではなくパートになって給料が下がるのは当然ですが、看護助手の場合はさらに時給が下がってしまいます。  
・年配の看護師は多くいますが、男性は比較的若い人しか見かけません。専門学校でも自分のような年齢の男性でも受け入れてもらえるか少々不安です。

### 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) 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 10 年 4 月 ～ 平成 14 年 9 月 ( 4 年 6 ヶ月 ) 社会福祉法人 しあわせ デイサービスセンター 介護職 ( 正社員 )	高齢者通所介護施設の業務全般を行った。 ・デイサービスに通う利用者を出迎えて、検温しながら、その日の状態を確認する。 ・運動が必要な利用者に対して、その方法を指導しながら見守る。 ・昼食やおやつの中には、配膳、利用者の誘導をして、必要であれば介助を行う。 ・毎月1回行うお誕生日会には、出し物を考えて、披露する。	初めての職場だけれど、学生時代にボランティア活動で訪問した経験がある施設だったので知っている人も居た。しかし、ボランティアとして交流するのと、仕事として利用者に接するのでは全く違うということが分かった。実際に身体に接して介助を行うのは、常に緊張した。体力的にも大変だったが、慣れてくるにしたがって、自身の体調管理もできるようになった。
2	平成 14 年 10 月 ～ 平成 24 年 6 月 ( 9 年 8 ヶ月 ) 社会福祉法人 しあわせ 老人ホーム さちあり 介護リーダー ( 正社員 )	高齢者入居施設で介護職とリーダーの業務を行った。 ・日常生活の介助を行う。 ・ユニットリーダーとして、スタッフの業務分担や記録の整理をする。 ・入居者の様子について、管理者や看護師への報告をする。	介護福祉士の資格を取得後、同法人の別の施設へ異動した。 デイサービスの利用者とは求められる介助が違うため、初めは戸惑ったが、より専門的な仕事であり、やりがいを感じられるようになった。 2年目からはリーダーを任せられた。介護のほか、スタッフの管理等で事務的な仕事が増えた。事務作業は苦手だったので苦労した。
3	平成 24 年 7 月 ～ 令和 年 月 ( 7 年 11 ヶ月 ) 医療法人 幸福会 いろはクリニック 介護主任 ( 正社員 )	入院患者の介護を行った。 ・必要に応じて、医師や看護師の指示によって、看護助手も務める。 ・介護職の責任者として、上司が行う業務管理の補佐をする。	接する相手が医療的なサポートが必要な患者であり、より専門的な知識の必要性和責任を感じた。より介護を必要としている人に関わりたいと思うが、介護士の立場では医療的な部分は関われないというもどかしさを感じている。 看護助手が手薄な時間には、積極的に看護師を手伝うようにしている。
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	日商簿記検定3級	日本商工会議所	基本的な商業簿記を修得し、小規模企業における企業活動や会計実務を踏まえ、経理関連書類の適切な処理を行うために求められるレベル。 大学で検定試験対策の授業があったため、それを選択して受験した。
	平成 7 年 6 月		
2	普通自動車第一種運転免許	〇〇県公安委員会	
	平成 8 年 9 月		
3	介護福祉士	国家資格	専門知識と技術を生かして、利用者の身体上・精神上のケア、現場の介護スタッフに対する教育・指導などの役割を担う。
	平成 14 年 3 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 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 ～	〇〇県中央高等学校	1年生の秋から陸上部に入部した。2年生のとき、中距離走の選手として県大会で決勝まで進んだが、全国大会には出場できなかった。3年間を通して、部活を1日も休まなかったのは自慢ができる。
	平成 6 年 3 月	普通科	
2	平成 6 年 4 月 ～	□□大学	これからの高齢化社会に向けて、健康ビジネスでの企業運営に携われる人材を育成するコース。経営に関することと、人体のしくみ、健康維持に関することを広く学んだ。ボランティア活動に参加し、老人ホームで手遊びなどを教えながら交流するのが楽しかった。
	平成 10 年 3 月	総合経営学部経営学科 生活健康コース	
3	平成 13 年 7 月 ～	福祉資格スクール	介護職としての実務経験が3年を満たすので、介護福祉士試験を受験するために受講した。
	平成 14 年 2 月	介護福祉士実務者研修	
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。