

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 X 年 X 月 XX 日現在

ふりがな	にほん はなこ	生年月日	昭和 60 年 7 月 19 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)

前の会社(パソコン販売)は、アルバイトでもあったが、人間関係のために辞めてしまった。自分でも人間関係や接客については自信がないので、自分のペースで働けるビル施設管理者としてこれから働いていきたい。

→ビル施設管理者として働くためにも、電気関連の専門的な知識・技術を身に付けたいと考えている。訓練と仕事の中で知識・技術を覚え、専門家として能力を発揮したいと思う。年齢も60歳になるので、これからは世の中を良くするための仕事をしたいとも考えている。

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)

今までにしてきた仕事は、スーパーの荷出し接客、精密部品の完成検査、パソコンショップの店員と将来への不安もあったが、今回改めて自分の過去と向き合う事により、それぞれの仕事にも自分は強みがあったのではないかと確認する事が出来た。どの仕事も「指示を与えられたらスピーディに対応」してきたし、いずれの仕事も「手を抜かず真面目に対応」してきた。「何事にも手を抜かず真面目に頑張ること」が私の強みであると思う。

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)

将来取り組みたい仕事や働き方は、ビル施設管理の現場をしばらく続け、専門的な技術を身に付け、スタッフとのコミュニケーションを図っていくと、やがてリーダーを任されることも多く、リーダーを務める中で、時間管理、役割配置など、どうしたら効率よく仕事出来るのかを考えて実行していきたい。年齢的なこともあり、正社員での就業は難しいかもしれないが、将来を見据えてビル設備管理者関係の資格も取得していきたいと思う。

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)

女性ビルメンの数は少ないですが、工具を触ったり、DIYなどが好きなので、女性目線での細かな作業ができるし、女子トイレもすぐに中に入れるので、男性では分からないことが、女性ビルメンの場合はすぐに気づけると思う。まずは、電気工事関係資格を調べてみることにする。電気工事関連資格を取得していきたい。いずれ訪れる両親の介護も視野に入れ、将来的には、ビル設備管理の知識と技術を身に付け、起業とまではいかないにしても、仲間数人でビル施設管理の事業が出来るようになるよう準備をしていきたいと思う。

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)

ビル設備管理の会社ではスタッフとコミュニケーションを取り、長く勤めたいと思っている。スタッフとのコミュニケーションを取るためには、どのような事に注意したら良いかを相談したい。

様式2 職務経歴シート

氏名 日本 花子

令和 x 年 x 月 xx 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 58 年 4 月 ～ 平成 12 年 3 月 (17 年 ヶ月)	惣菜関連品の荷だしと惣菜作り/接客/清掃	ものごとには手順が大切である事を学んだ。手順をスピーディに行う事と、他のスタッフとのコミュニケーション、チームワークの大切さを学んだ。お客様との接客技術も身に付けた。
	スーパーXXストア (正社員)		
2	平成 12 年 6 月 ～ 平成 26 年 3 月 (13 年 10 ヶ月)	プラスチック成型品の仕上げ工程作業	単純作業なので気楽だが、自分で工夫しないと飽きてしまう。ここでは、遊ばずに真面目に辛抱強く仕事を行う事を学ぶ。他のスタッフとも有効なコミュニケーションを取ってきた。
	XXプラスチック株式会社 (正社員)		
3	平成 26 年 4 月 ～ 平成 31 年 3 月 (5 年 ヶ月)	精密機械部品の完成検査	器具を使って寸法や重量を測定して、計算式で算出したデータを自分で判断して出荷の可否を決めるため、とてもおもしろかった。長く務めたかったが、契約期間切れで退職せざるを得なかった。
	有限会社XX精密加工所 (契約社員)		
4	令和 1 年 4 月 ～ 現在 月 (1 年 ヶ月)	パソコンショップ店員	長年積み上げてきた経験&コミュニケーションとPCスキルで、パソコンをやってみようと思っている高齢者中心に接客を任された。お客様の商品知識が人によって大きく違う事や、商品の何に価値を見出しているかが千差万別であること。パソコンのいろいろな知識を勉強しなければいけなかったので頑張った。
	株式会社XXXシステム (アルバイト)		
5	年 月 ～ 年 月 (年 ヶ月)	no	
	()		
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	自動車運転免許 昭和 56 年 6 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 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 ～ 昭和 54 年 3 月	XXXX高等学校 普通科	華道部所属。入部した理由は、母が華道を行っていたので、自分もやってみたいと思ったからです。
2	昭和 54 年 4 月 ～ 昭和 58 年 3 月	XXXX大学 XXXX学部XXXX学科	高校時代から華道を行っていたので、華道が大好きで、大学でも華道部に所属し続けていました。敬語の使い方、立ち居振る舞い、精神的な強さ、細かい気配りを身に着けた。3年次は、華道副主将として華道部をまとめる事に寄与出来た。
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。