

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 たろう	生年月日	昭和 60 年 5 月 26 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)

- ・周囲の人たちが笑顔になれることを考えるのが好きです。自分の置かれた環境の中で、何をしたら皆の役に立てるのかをいつも考えています。
- ・これまでに、クリニックへの営業活動やスポーツジムの運営を経験しましたが、それらの仕事の中で、人間にとって一番大切なのは健康を保つことだと思いました。これからの社会の中で、健康維持に貢献できる人として、専門知識を身に付けたいと思います。より必要とされる人材となって、自らも健康で生涯現役を目指して働きたいと思っています。
- ・高校卒業時から独り暮らしをしていますが、ひとりっ子なので、両親が定年となる頃には、実家に戻って一緒に暮らし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)

- ・性別を問わず、幅広い年齢の方に接することが得意です。スポーツジムでは小学生から高齢者まで様々なクラスがあり、入会案内や運動器具の説明を行いました。相手の年齢によって、話し方や使う言葉を変えて、説明をすることができます。
- ・運動全般が好きで、体力には自信があります。
- ・周りの人のことを優先して、自分のことは後回しにしがちです。余裕のある時は良いのですが、無理をしないように気を付けています。何かを頼まれた時にも、すぐに取り掛かるのではなく、いつまでに必要なかを確認して計画的に行うように心掛けています。

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)

- ・マッサージの技術を身に付けて、高齢者向けの施術を主に行いたいと思います。病院のリハビリテーション科か、スポーツジムで働きたいと思います。
- ・準備資金ができれば自宅で開業し、高齢者向けの訪問マッサージをしたいと思います。

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)

- ・あん摩マッサージ指圧師の資格を取得するため、専門学校へ通います。資格取得までに3年間かかりますが、夜間コースがあるため、現在の仕事を続けながら通学ができます。
- ・高齢者に接するために、介護や認知症といった知識も学び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)

- ・スポーツジムの運営をしながら、もっと直接的にお客様に接して役に立ちたいと思っていました。しかし自分には資格が何もなく専門職ではないので、限界がありました。短期で取得できる資格もありますが、これからの社会で求められるもの、そして長く働ける仕事として、あん摩マッサージ指圧師が良いと思いました。
- ・現在の仕事を続けながら通える講座は、あんまマッサージ指圧師の資格取得ができるものです。他の学校では、他にはり師、きゅう師を加えた3資格の取得を目指す学校が多いです。はり師、きゅう師の資格がなくても仕事はできるか気になっています。

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 16 年 7 月 ～ 平成 19 年 7 月 (3 年 1 ヶ月) 株式会社 A 企画 運営スタッフ (アルバイト)	イベント会社の運営スタッフ ・土日や長期休みの時に開催されるイベントの運営スタッフとして、会場設営や警備を行う。	大学1年生の夏休みから3年生まで、アルバイトをした。 イベント主催者から運営を委託される会社なので、様々な内容のイベントを経験できて楽しかった。 表面的には分からないが、裏方の仕事の苦労が良く分かった。
2	平成 20 年 4 月 ～ 平成 25 年 3 月 (5 年 0 ヶ月) 株式会社 B 商事 〇〇営業所 ルート営業 (正社員)	医療関係事業所向けのルート営業 ・病院やクリニックから注文された物品を、注文通りに揃えて納品する仕事。医薬品以外の衛生用品や事務用品を扱う。 ・新しい商品が発売された際には、メーカーの社員から説明を聞いて、それを客先へ紹介する。	初めの頃は注文通りに納品するだけだったが、だんだんと客先の様子が変わってくると、より適した商品を紹介できるように努力した。 医療関係の仕事ではないが、お客様として接する相手は医療関係の方が多いので、話をするうちに医療に関する専門用語もわかるようになった。 書類作成や電話対応も行き、社会人としてのマナーやルールを一通り身に付けられた。
3	平成 25 年 5 月 ～ 令和 2 年 月 (7 年 1 ヶ月) 株式会社 C D E F G スポーツクラブ スタッフ (契約社員)	スポーツクラブでの運営管理業務 ・様々な運動プログラムを行うスポーツクラブで、運営全般を行う。 ・運動教室の企画、運動器具の使用説明。	様々な性別年齢の方々に対して勧誘や説明を行うことで、わかりやすい話し方を身に付けることができた。 これからの高齢化に向けて、従来のターゲットとしていた若い年齢層ではなく、中高年向け、高齢者向けという運動教室を企画した。それが会社に認められ、運営リーダーを任された。
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	普通自動車第一種運転免許 平成 15 年 7 月	〇〇県公安委員会	
2	年 月		
3	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 13 年 4 月 ～	〇〇県立中央高等学校	テニス部の活動に全力を注いだ3年間だった。 良い成績は残せなかったが、2年生の後半からは副部長を任せられ、後輩の指導を頑張った。
	平成 16 年 3 月	普通科	
2	平成 16 年 4 月 ～	□□大学	イベントサークルに参加し、大学内で開催するイベントの企画と運営を行った。
	平成 20 年 3 月	人文学部 多文化コミュニケーション学科	
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。