

(第1面)

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	にほん たろう	生年月日	昭和 50 年 9 月 27 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	
	〒 111 - 2222	090 - 1234 - 5678	
連絡先	〇〇県△△市中央1丁目1-1	メールアドレス	abcdefghi@yahoo.co.jp

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)

- ・お客様対応は信頼関係が命。相手の要望を汲み取り、応えていく姿勢を大切にしている。
- ・これまでは組織の一員として組織に貢献することに達成感を感じてきたが、これからは目の前のお客様ひとりひとりに丁寧に向き合っていく仕事で達成感を感じたい。
- ・自分自身も健康で趣味のサッカーを続けていけるように、体の仕組みについて勉強を続けていきたい。
- ・コツコツ作業したり、まめに手入れをすることが意外と好きな方だと気づいた。

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)

- ・協力を仰げば手を貸してくれる仲間がいる。(長年信頼関係を築いてきた)
- ・臨機応変で柔軟、創意工夫して物事に取り組む姿勢が身についている。
- ・営業力、プレゼン力には自信がある。
- ・体は丈夫な方だが、年齢的な衰えは避けて通れないため、維持できるよう軽い運動をしている。

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)

- ・訓練受講後は自宅から30分くらいで通える治療院に就職し、3~5年経験を積む。将来的には開業したい。
- ・開業時は自宅を改装するか併設する形で店を構え、プライベートな時間も大切にできるような働き方をしていきたい。
- ・地元のサッカークラブに対して、仕事で貢献してみたい。

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)

- ・学校法人〇〇学園〇〇鍼灸専門学校で開講される「鍼灸あん摩マッサージ指圧科」(訓練期間:令和2年4月1日~令和5年3月10日)を受講し、国家資格である「はり師」「きゅう師」「あん摩マッサージ指圧師」の取得を目指す。
- ・どのようなルートで「あん摩マッサージ指圧師」を目指し、現在に至ったのか、知り合いの「あん摩マッサージ指圧師」に話を聞く。
- ・開業を目指す場合の情報を集める。

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)

ゆくゆくは開業することを検討しているが、45歳という年齢でも就職できる治療院があるのか不安。最初から開業を目標として将来設計をした方がいいか悩んでいる。

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 3 年 12 月 ～ 平成 4 年 1 月 (年 1 ヶ月) 〇〇郵便局 (アルバイト)	年賀状仕分け、配達	<ul style="list-style-type: none"> ・頭の中だけで計画するよりも、地図で事前にシミュレーションすることでより効率よく配達できると学んだ。 ・時間を意識して配達した。
2	平成 7 年 5 月 ～ 平成 9 年 1 月 (2 年 9 ヶ月) 居酒屋〇〇座 (アルバイト)	接客 (レジ、注文受付) 店内・店外清掃	<ul style="list-style-type: none"> ・大きな声ではっきりと気持ちのいいあいさつをするよう心掛けた。 ・空いた席は速やかに清掃して、少しでも回転に貢献できるよう努めた。 ・空いた器で机の上が雑多にならないように、客席のチェックはまめに実施した。
3	平成 9 年 2 月 ～ 平成 9 年 3 月 (年 1 ヶ月) 株式会社〇〇 (アルバイト)	街頭アンケート アンケート集計	<ul style="list-style-type: none"> ・一人でも多くの人に協力してもらえるように、身なりや態度に気を配った。 ・集計作業時は、自身のノルマが早く上がった場合他の人の分を手伝った。
4	平成 10 年 4 月 ～ 平成 26 年 10 月 (16 年 7 ヶ月) 〇〇産業株式会社 (正社員)	営業 (新規開拓、既存客対応) 企画提案	<ul style="list-style-type: none"> ・新規顧客開拓に繋げるため、どのようなときも人との縁や関わりを大切にしよう心掛けた。(思いがけず仕事に繋がることもある) ・仕事をいただけるように、既存客回りを定期的に実施した。 ・プレゼンの際は、見やすくわかりやすい資料になるよう工夫した。 ・事前のリサーチと分析が実を結び、新規顧客先のコンペで勝つことができた。
5	平成 27 年 4 月 ～ 令和 1 年 3 月 (5 年 ヶ月) 株式会社〇〇製薬 (正社員)	営業 (既存客対応) 事務処理	<ul style="list-style-type: none"> ・事務処理の際の効率を考えて営業の仕事に取り組んだ。
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	〇〇県公安委員会	A T 限定
	平成 7 年 3 月		
2	社会調査士	一般社団法人社会調査協会	社会調査の知識や技術を学習。 世論や市場動向等をとらえることのできる能力を習得。
	平成 9 年 3 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 ～	〇〇県立〇〇高等学校	・サッカー部に所属（ゴールキーパー）。フォーメーションの状態をよく見て、メンバーと連携をとるようにした。
	平成 6 年 3 月	普通科	
2	平成 6 年 4 月 ～	国立大学法人〇〇大学	・フットサルのサークルに入った。定期的なケアの有無がパフォーマンスに影響することを学んだ。 ・マーケティングや統計学におもしろさを感じた。
	平成 10 年 3 月	経済学部	
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。