

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 はなこ	生年月日	昭和 35 年 10 月 1 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	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)

- ・高校を卒業後、正社員として10年働いた後、結婚退職して子育てをしながら家庭を守ってきた。子育ても一段落したため10年ぶりにパートではあるが接客の仕事を始め、3社目の会社は契約社員として販売の仕事をしている。
- ・最近、加齢とともに自分自身や家族の健康に関する意識が高まり、以前、体調不良で知合いの整骨院で治療して頂いたことがきっかけで、専門性を活かした仕事に就きたいとの思いが強くなり、知人にも情報収集して色々な方に喜んでもらえるようなことをしたい思い、マッサージ関係の仕事を目指したいと思った。

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)

- ・これまで食品卸・小売販売等の業界で働いてきたが、その間に接客や取引先等と接してきたことから、対人接客には自がある。また、他のスタッフや先輩・上司とのコミュニケーション力向上も図ってきた。
- ・仕事を効率良く順序だてて行うことが多少不得手であるため、事前準備等をしたうえで仕事に当たるようにしている。

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)

- ・今後はこれまでの職務経験、特に営業販売で培ったコミュニケーション力を活かして専門性を高めるため、あんまマッサージ指圧師の資格を取得して、技能と知識を深め実務経験を積みながら、人に喜ばれ信頼を得られるような対応を心がけてたいと思っている。

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)

- ・あんまマッサージ指圧師の技能知識を得るため、専門実践教育訓練制度を活用して資格取得をしたい。
- ・年齢的にもハンディはあるが、家族の理解と協力も得られたので、今後は専門学校で技能・知識習得に励みたい。
- ・資格取得後、実務経験を積み将来は個人開業したいと思っている。

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)

様式2 職務経歴シート

氏名 日本 花子

令和 × 年 × × 月 × × 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54年4月～平成1年3月 (10年0ヶ月) 株式会社○×食品 総合職 (正社員)	業種：食品卸売業 担当業務 ・営業事務、経費処理、 ・会議資料作成、電話対応 ・後輩の指導	・社会人としてのビジネスマナーやコミュニケーションの大切さが分かった。 ・営業部の仕事の内容や取引先との電話応対等の業務を通じて事務補助を実感することが出来た。 ・期日ある業務については、常に前倒しで行いスピーディに正確且つ丁寧に処理することに心がけていた。 ・後輩の指導も経験したが、その難しさを実感した。
2	平成12年4月～平成27年5月 (15年2ヶ月) ハイマート△株式会社 中央店 販売員 (パート)	業種：食品小売業 担当業務 ・店頭にて接客業務、レジ打ち ・入荷伝票による受領・検品等、仕分け作業	・子育てが一段落したため、8年ぶりに仕事を始めた。 ・接客マナー、POSシステムの取り扱い方法 棚卸しの必要性、段取りなど在庫管理に関する知識を得ることが出来た。 ・レジ打ちの際は、お客様とは笑顔で接し、待たせないように正確且つスピーディに処することを心がけました
3	平成27年6月～令和2年 (5年ヶ月) ○○株式会社 営業事務 (契約社員)	業種：輸入食品卸売業 担当業務 ・販売業務全般 ・販売営業、事務処理 ・帳簿記載	・前職の経験を活かして販売関係の仕事がしたいと思い、販売士資格を取得して契約社員として採用された。 ・他のスタッフと情報共有のため報連相に心がけ、コミュニケーションの重要性を再認識しました。 ・プレゼンテーション作成ソフトを活用して、提案書等を作成するなど、営業の基本を学んだ。
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 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	普通自動車 第一種運転免許 平成5 年 3 月	〇〇県公安委員会	
2	販売士3級 平成27 年 5 月	日本商工会議所	・マーケティングの基本的な考え方や流通・小売業に必要な基礎知識・技能を理解し、接客や売場づくりなど、販売担当として必要な知識・技術を身につけた人材を目指す為の資格を現在の仕事に活かす為に取得しました。
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 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	〇〇県立△高等学校	・ 中学校・高校と書道部に所属し、文化祭等作品展を開催した。 ・ 書道2段の段位まで取れた。
	～		
	昭和 54 年 3 月	普通科	
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。