

様式1-1 キャリアプランシート

見本

令和×年×月×日現在

ふりがな	にほん たろう	生年月日	平成 7 年 7 月 12 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	
連絡先	〒 111 - 2222 〇〇県△△市中央1丁目1-1	090 - 1234 - 5678	メールアドレス 〇×△@mail.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)

社会人として仕事をしていくうちに、大学時代身体の故障でサッカーを辞めた経験を通じ、スポーツ選手の身体的フォローをしていきたいという気持ちが強くなりました。

今は人体の構造、人間の身体機能とその可能性について、大変興味があります。

また、生涯人に貢献していきたいという気持ちも強くなりました。

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)

学生時代スポーツを続けてやってきたので、忍耐強いと思います。

そして、マイナスなことが起こっても、物事をプラス思考でとらえることが出来ます。

また、接客、営業を経験しているので、その人に合わせたコミュニケーションも得意としています。

性格的に大雑把なところがあるので、物事は計画性をもって実行していきたいと思います。

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)

将来的には、柔道整復師としての経験を積み、自分の経験を活かしながらスポーツトレーナーとして働いていきたい。

また、心理学的側面からも勉強を深め、スポーツ選手のメンタルケアができるまでの力をつけていきたい。

生涯スポーツに関わり、総合的にスポーツ選手を支援できるようになりたいです。

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)

柔道整復師科の訓練を受講することより、知識や技術を身に付けたい。

国家資格を取得し、まずは整骨院等で働き経験を積んで技術を磨いていきたい。

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)

希望訓練：専門実践教育訓練 〇〇医療専門学校 柔道整復師科(4月開講 3年:昼間)

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 26 年 7 月 ～ 平成 28 年 7 月 (2 年 1 ヶ月) 〇〇マート (アルバイト)	業種: コンビニエンスストア 接客・レジ・発注・品出しなどのコンビニエンス店内業務	接客業務。 天気や地域行事など、状況に合わせての商品の発注の仕方。 いかに商品が売れるかという、ディスプレイの仕方。 陳列の工夫次第でいかに商品が売れていくかを実感でき、売上に貢献できました。
2	平成 30 年 4 月 ～ 令和 1 年 12 月 (1 年 9 ヶ月) 〇△製造 株式会社 営業課 (正社員)	業種: 油圧製造業 油圧製品の営業と、納品後の担当会社のフォロー。	初めて会社組織に入社することになり、ビジネスのマナーなどを徹底的に学びました。 コンビニエンスのバイトで接客の経験はありましたが、営業は初めてで、コミュニケーションに戸惑いもありました。担当者に真摯な対応を心がけることにより、信頼を得ることが出来るようになりました。
3	年 月 ～ 年 月 (年 ヶ月) ()		
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

見本

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	△△県公安委員会	
	平成 27 年 9 月		
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、磁氣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。

～文部科学省、厚生労働省及び経済産業省は「ジョブ・カード」の普及に取り組んでいます～

様式3-2 職業能力証明(学習歴・訓練歴)シート

見本

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 23 年 4 月 ～	〇〇県立中央高等学校	中学校からサッカー部に入っていて、高校もサッカー部に所属。勉強とも両立できるように3年間頑張った。先輩、後輩など上下の人間関係を学ぶことが出来た。 また、毎日練習を続けることの大切さを知った。その結果、3年生の時にはインターハイに出場することが出来た。
	平成 26 年 3 月	普通科	
2	平成 26 年 4 月 ～	△△学院大学	ゼミは、「モノづくりと供給活動マネジメント」を学んだ。 大学に入ってもサッカーを続けてきたが、身体の故障によりサッカーを断念した。 その経験が、将来を考えるきっかけになった。
	平成 30 年 3 月	経営部	
3	年 月 ～		
	年 月		
4	年 月 ～		
	年 月		

(注意事項)

- 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。
- 「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。
- 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。

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	にっぽん たろう	生年月日	平成 7 年 7 月 21 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△△市中央町1-1	メールアドレス	abcde@poiuy.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)

私は子どもの頃から人が喜んでくれることをすること好きで、大学在学中には、レストランで接客のアルバイトをし、お客様に食事の時間を楽しんで頂けるよう、温かくおもてなしをする事をいつも心がけて働きました。また、高いレベルの接客技術を身に付けたいと思い、レストランサービス技能士の資格を取得しました。大学卒業後、療養型リハビリテーション施設併設の宿泊施設に就職し、フロントの仕事に従事しました。コンシェルジュを兼任し、お客様に対するおもてなしの大切さとスキルをさらに磨いて参りましたが、リハビリテーション施設で施術にあっている整復師さんの仕事を見る度に、高校時代の骨折とそのリハビリにおいて、当時の整体師さんの対応に非常に救われたことを思い出し、私もお客様一人ひとりに親身になって寄り添い、元気になっていくお手伝いができる仕事をしたいと思うようになり、柔道整復師の国家資格取得を目指して訓練を受講することに決めました。

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)

自分が提供したサービスに満足いただき、笑顔になっていただくことにとっても喜びを感じるので、一期一会を大切に、きめ細やかなサービスを提供していけるのが私の強みです。また、自分の技術を高めていくことに努力や投資を惜しみなくつぎ込んでいくことができます。一方、熱しやすく冷めやすいところが弱みだと自覚しています。自分がやろうとしていることが本当に自分のやりたいことか一旦確認をすることを心掛けて、高いモチベーションで続けられるものを選択するようにしています。

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)

私はこれまで、高いサービス接客能力を求められる仕事を経験し、お客様に喜ばれるサービスを提供することに働き甲斐を感じてきました。しかし、リハビリテーション施設の整復師さんの仕事をつぶさに見ていくうちに、柔道整復師の仕事はお客様の人生を応援できる仕事だと理解し、それこそが私が目指すサービスの形であると確信しました。訓練を終えて国家資格を取得した後は、リハビリテーション施設で現場経験を積みながらスキルを磨き、柔道整復師として一人前と認められるように努力します。そして、将来的には作業療法士や理学療法士の資格を取得し、お客様の要望に合わせた総合的なリハビリテーションサービスを提供できる専門家として活躍していきたいと考えています。

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)

令和〇年〇月から専門実践教育訓練柔道整復師を受講します。柔道整復師は、骨折・脱臼・捻挫などのケガに対し、整復や固定といった方法を使って治療を行うので、解剖学や生理学などの体に関する知識、外科学や整形外科などのケガに関する知識をしっかりと習得することが必要だと考えています。また、現場実習を通じて、柔道整復の技術を身に付けるとともに、柔道整復師として働くことの心構えをしっかりと学びたいと思います。訓練で学んだことを定着させるため、毎日2時間は自主勉強の時間を設け、わからないことはそのままにせず積極的に質問して解決させていくようにしていきます。そして、柔道整復師の国家資格試験に合格することを目指します。

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)

私は高校2年の時に骨折をし、柔道整骨院に通ってリハビリをしたことで、思いのほか早期に回復することができた経験があります。その時の整復師さんが、施術はもちろんのこと、落ち込む私の言葉を丁寧に聞いてくれたことや、励ましてくれたことも早期回復に良い影響を与えたと思っています。私も同じように、お客様の声に耳を傾け、励ましながら寄り添っていける整復師になりたいと考えています。これまでの経験で身に付けたサービスのスキルを応用して、リハビリに来られた方に最高のサービスを提供できる柔道整復師として今後の人生を歩んでいきたいと思っています。

様式2 職務経歴シート

氏名 日本 太郎

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) 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 26 年 10 月 ~ 平成 28 年 10 月 (2 年 1 ヶ月) レストランテ△△ サービス (アルバイト)	<ul style="list-style-type: none"> ・サービス接遇 ・配膳 ・電話対応 ・クレーム対応 レストラン業務全般 	<p>2つ星のレストランとして市内で有名なレストランのサービスを担当しました。『会話のある食事を楽しめるように』をモットーとした接客をし、サービス提供をしてきました。</p> <p>耳が不自由でも手話を活かして楽しんでもらえるサービスを行った結果、とても喜んで頂き、感謝の言葉をくださいました。私自身も大変嬉しく、仕事に対するやりがいを強く感じました。</p>
2	平成 30 年 4 月 ~ 令和 2 年 4 月 (2 年 0 ヶ月) ホテル〇〇 サービス (正社員)	<ul style="list-style-type: none"> ・サービス接遇 ・フロント業務 ・チェックイン、チェックアウト業務 ・他部門との連携 ・コンシェルジュ業務 	<p>サービスを追求するべく、非日常を味わえるホテルとして有名なホテルの顔であるフロントを担当。</p> <p>2年目からはコンシェルジュを兼任し、一流のサービスとは「期待される中でNoといわないことこそ一流のサービスであること」を学びました。お客様の要望の背景にある気持ちの部分にも気を向けるようにし、要望されたこと以上のサービスを提供することを意識して働いた結果、ホテル内のコンテストで表彰して頂くことができました。</p>
3	年 月 ~ 年 月 (年 ヶ月)		
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

見本

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	
	平成 17 年 3 月		
2	レストランサービス技能士2級	一般社団法人日本ホテル・レストランサービス技能協会	ホテル・レストランをはじめ広く料飲サービス業界で働く人たちを対象とした、国家検定であるレストランサービス技能検定。 高い水準のテーブルマナーなどがはかれる。 自分自身のサービススキルを向上させ、お客様により一層満足頂けるようにと考えて取得した。
	平成 22 年 9 月		
3			
	年 月		
4			
	年 月		
5			
	年 月		

(注意事項)

- 「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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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

見本

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 23 年 4 月	〇〇高等学校	<p>小学校の時から柔道をしていた関係で柔道部に所属。3年の時の団体戦で県大会ベスト4。柔道の実力は今一つでしたがムードメーカーとしてチームを盛り上げました。</p> <p>2年の春に練習で骨折してしまいましたが、指導のコーチの紹介で柔道接骨院にリハビリに通いました。整復師さんの丁寧な施術と、心に寄り添った対応のおかげで、私自身もリハビリを頑張ることができました。その結果、思いのほか早期に回復することができました。</p>
	平成 26 年 3 月		
2	平成 26 年 4 月	〇△大学	<p>社会経済や社会心理学など幅広く学びました。特に調査・統計の授業では分析結果をレポートにまとめるのが大変で、仲間とともに毎晩夜遅くまで作業を行いました。投げ出しそうになる気持ちを堪えて諦めずに完成させ、担当の教授からお褒めの言葉を頂くことができた時は心の底から嬉しかったです。</p> <p>手話の授業がおもしろく熱心に受けていました。習得した手話をレストランでの接客の仕事に活かすようにしたところ、お客様から「意思疎通がスムーズにできた」と喜んで頂くことができました。</p>
	平成 30 年 3 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。