

(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	にっぽん たらう	生年月日	昭和 60 年 8 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	<a href="mailto:abcdefghi@yahoo.co.jp">abcdefghi@yahoo.co.jp</a>

### 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)

高等学校を卒業して知人の誘いで、レストランの接客の仕事に就いた。以前よりお客様に喜ばれる仕事に就きたいと思っていたので、レストランでお客様が美味しく食事をしていただく事に喜びを感じた。高い接客マナー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った。深みのある接客をこころがけていた。その後、ホテルのフロントの仕事に従事し、お客様に対するおもてなしの大切さを更に知った。一方、仕事の傍ら子供たちにサッカーを教えているが、ある時捻挫した子が整骨院の治療で早期に回復したのを見て柔道整復師という仕事に興味を持った。調べてみるとスポーツの分野はもとより、高齢化社会を迎え、けが予防や罹患した人たちの機能回復にこれからの時代、ニーズが高い仕事であると思い転職を考えるようになった。

### 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、レストランの接客やホテルでのフロントの仕事に従事してきたので、接客マナーやお客様に対するコミュニケーションの能力は誰にも負けないと自負している。多くのお客様と関わる中で傾聴が大切であり心がけるようにしている。一方、からだのメカニズムについては何も知らないに等しく、基本的なところから学んでいく必要がある。

### 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)

柔道整復師だけではなく、作業療法士や理学療法士についてもチャレンジし、将来はリハビリテーション分野のエキスパートを目指したい。まず病院のリハビリテーションセンターへ就職し、ゆくゆくは自立することも考えている。

### 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)

令和2年×月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、打撲・捻挫・脱臼及び骨折などの各種損傷に外科的手術や投薬といった医療的手法を使用せずに治療を行うので、しっかりした知識・技能を学びたいと思う。

### 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)

柔道整復師の資格取得後、見習いとして整骨院に勤務しようと思うが、年齢も40歳過ぎるので、職場環境や労働条件をじっくり検討したいと思う。キャリアコンサルタントに相談しようと思う。

## 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)	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	平成 16 年 4 月 ～ 平成 25 年 10 月 ( 9 年 6 ヶ月 )	レストランウエイター レストランの料理の提供や片付けなどの接客。パーティーや結婚式(披露宴)でのサービス(接客)。その他清掃など	レストランの全体流れを知る。接客マナー・テーブルマナー・配膳方法などを身に付ける。お客様に対してのコミュニケーションの取り方を実践で学ぶ。おもてなしの姿勢・心配りを実務で体験することで大切さを実感する。
	株式会社かぼちゃ 〇〇店 ウエイター ( 契約社員 )		
2	平成 25 年 12 月 ～ 令和 2 年 ( 6 年 ヶ月 )	宿泊の受付・予約の管理・各種手配(タクシー・航空券等)・会計(宿泊料の精算)・電話対応等	接客マナー・コミュニケーション能力等を身に付けた。お客様がホテルに到着して最初に立ち寄るフロントは、ホテルの顔であるので、身だしなみや言葉使いに気を付けている。ホテルの印象を左右してしまう。観光スポットやグルメ情報を聞かれたりするのでこまめな情報チェックは欠かせない。
	△△グランドSホテル フロント ( 契約社員 )		
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

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	普通自動車第一種免許	〇〇県公安委員会	
	平成 16 年 9 月		
2	レストランサービス技能士	厚生労働省	レストランなどのウエイター・ウエイトレスなど、食事や飲料に関するサービスのスペシャリスト
	平成 24 年 4 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  
マシナ

～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

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	中学校時代からサッカー部に所属していた。2年の秋季大会で県のベスト4になった。
	～		
	平成 16 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。