

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 4 月 1 日
氏名	日本 太郎		
ふりがな		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	△△△@yahoo.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)

学生時代は、部活に熱中し、人間関係、コミュニケーション、人へのサポートについて大切であることを学んだ。特に人へのサポートは、些細なことに気づいてあげることによって、サポートの仕方、声のかけ方が変わることを体験した。デイサービスで勤務するようになって、些細なことに気づいてあげることが大切であると実感した。また、高齢者の方の機能訓練をすることで、少しずつではあるが、機能回復することについて非常に興味を持った。デイサービスでは、専門的な知識がないが、勉強しながら利用者様に体操、運動をしてもらっている。もっと専門的な知識を得て、機能訓練をすることで、回復ができるのではないかとという点において興味・関心がある。

(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)

強みは、部活でマネージャーをしたという経験から、人とは比べることはできないが、些細なことに気づいてあげることができる方だと思っている。また、コミュニケーション力もある方であると思っている。
弱みは、細かな作業(記録をつける、データを取る等)をすることが苦手である。特に文書化することが苦手であり、文書化する際に時間がとられてしまうことが多い。自分の中で、5W1Hをいつも念頭において仕事をしていきたい。

(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)

3年間という期間学校に通うことにより、理学療法士の資格を取得し、理学療法士として、介護施設で働きたい。今まで介護の仕事に携わってきて、介護士+理学療法士のダブルライセンスを持つことで、もっと高齢者の方のサポートを充実していきたいと考えている。3年間学校に通うという点においては、家族のこと、費用のこと、生活のことについては非常に不安があるが、家族にも相談をし、協力体制が整った。また年齢的には最後の受講+資格取得できるチャンスであると思う。
現在定年60歳ではあるが、もっともっと働けることができる時代となってきている。長期に働くためにも資格を取得し、遠い将来的には独立開業も考えている。

(今後向上・習得すべき職業能力や、その方法などを記入)

介護士としての知識と技術を得て仕事をしてきた。高齢者の方の機能回復のサポートをすることで、いつまでも自分の力で歩きくことができるようになってもらえるように理学療法士の資格を取得し、専門的な知識や技能を身につけていきたいと思っている。リハビリは、時間を要する仕事ではあるが、どのような計画を立ててあげるかで効率よいリハビリをすることができるのではないかと考えている。

希望訓練

受験コース 理学療養学科

施設名 〇〇法人 〇〇学園リハビリテーション学院

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)

自分がこれから目指している理学療法士の資格取得することも必要であると思っている。
家族の協力、理解は得てはいるものの、訓練が3年間という長期であることへの不安と心配は多少残る。

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)	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 20 年 4 月 ～ 平成 21 年 3 月 (1 年 0 ヶ月)	営業担当 ・お客様からの問い合わせ対応 ・見積もり業務 ・受注業務 ・外勤営業	学生時代は、部活が中心であったため、仕事に就くの初めてであった。部活で人間関係、忍耐は養われているかと思っただが、やはり社会人と学生は違うこと実感した。 仕事内容としては、自分なりに勉強をしながら取り組んできた。が、外勤営業はかなり厳しいことを学んだ。 家庭の事情で実家に戻らなければならなくなかったため、〇〇会社を退職した。
	〇〇株式会社 (正社員)		
2	平成 22 年 5 月 ～ 令和 23 年 3 月 (0 年 9 ヶ月)	介護補助 ・掃除 ・食事介助補助 ・入浴介助補助 ・排泄介助補助 ・移乗	実家に戻り、近所でデイサービスの募集のチラシをみた。時間的にパートであれば働ける状況であったため介護補助として働き始めた。初めての経験ではあったが、大学時代に部活でマネージャーの経験があったため、高齢者の方のサポートができることにやりがいを感じた。 介護の仕事は、気配りができるとよい援助ができることを学んだ。
	〇〇デイサービス (パート)		
3	平成 23 年 4 月 ～ 現在 (9 年 ヶ月)	・介護 生活介助 身体介助 全般 ・リーダーとしての責務	パートで介護の仕事をしていたが、正社員として働くこととなった。正社員として働くため、技術を得るために介護初任者研修の取得した。 高齢者の方のサポートをすることは大変ではあるがやりがいがある仕事だと感じている。
	〇〇デイサービス (正社員)		
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1種運転免許	〇〇県公安委員会	
	平成 16 年 3 月		
2	日商簿記検定2級	日本商工会議所	経理担当者および経理事務員として必要な 孤高程度の商業簿記および工業簿記に関する知識
	平成 16 年 〇 月		
3	介護初任者研修	〇〇〇学館	介護の技術や理念の基礎をしっかりと学び、 身に付けるための介護入門的な資格
	平成 23 年 〇 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。

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 〇〇商業高校	高校時代は、野球部に所属。レギュラーにはなれなかったが甲子園を目指し朝から晩まで練習をしていた。部活の中で、コミュニケーション能力、礼儀、人間関係等を学んだ。特にチームでの協調性は大切にしていた、協調性を保つためには、チームメイト些細な行動の変化を知ることが大切であると気づいた
	平成 16 年 3 月	情報処理科	
2	平成 16 年 4 月 ～	〇〇商業大学	野球の学校推薦で大学に進学した。大学2年までは、野球に熱中していたが、2年の秋に怪我をし、その後はマネージャーとして野球部に在籍していた。今までは、自分が選手としてプレイする方面からだけ物事を見ていたが、部員のサポートをする方面から物事を見ることにも意義があることを学んだ。
	平成 20 年 3 月	総合経済学部	
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。