

(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 はなこ	生年月日	昭和 60 年 8 月 3 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1-6	メールアドレス	<a href="mailto:jobcard@abc.com">jobcard@abc.com</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)

人に役に立てる仕事がしたいと看護師になり長年病院に勤務してきましたが、子育てをしながらの夜勤は大変負担があり、子育ても中途半端になり、夜勤があることで不規則な生活を送ることで心身負担に思っていました。また、ホスピス勤務の際には、死を目前にしている患者さんとの対応は、非常につらく、自分に向いていないことを痛感しました。

形成外科勤務の時に、理学療法士のスタッフと共に働いた経験があり、回復の支援を行うことで以前の生活に戻る喜びを患者さんと一緒に喜ぶことは、大変やりがいにつながると思いました。子育てもひと段落した今がチャンスと思い、転職を決意し、訓練受講をしたいと思っています。

### 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)

長年、看護師として働いてきた経験で培った、注意力が高いことが私の最大の強みです。医療の現場は人の命に抱かかわることが多く、細かなミスをしないように細心の注意を払うということを身につけました。

弱みは、死を待つ人に対して何もできない自分に無力感を感じて弱い自分に対して落ち込むことです。ホスピスでの勤務は向いていないという事がわかり、今後は勤務先について考慮することが必要と思っています。

### 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)

理学療法士として医療現場で働き、患者さんを励まし治療を進め、回復に支援したいと思っています。看護師経験やこれまでのスポーツの経験をいかし、怪我や障害で治療を必要とする人の支えになりたいと思っています。

### 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)

まずは、理学療法士の知識習得のため、しっかりと勉強したいと思っています。子育てもひと段落し、時間の余裕ができた今だからこそできることですので、最後まで諦めずに勉強し、再就職につなげたいと思っています。理学療法士の知人がいることも心強く、支えになっています。資格を取得し、リハビリテーションの現場で貢献したいと思っています。

### 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)

## 様式2 職務経歴シート

氏名 日本 花子

令和 × 年 × 月 xx 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 26 年 3 月 ( 6 年 0 ヶ月 )	看護師業務 診療科：整形外科 (入院病棟担当) 当直 4 回/月	・ 社会人としての基礎知識 ・ 看護師としての仕事全般
	独立行政法人〇〇病院  ( 正社員 )		
2	平成 26 年 4 月 ～ 平成 29 年 3 月 ( 3 年 0 ヶ月 )	看護師業務 診療科：循環器内科 (外来、入院病棟担当) 当直 4 回/月	・ 外来患者対応等
	〇〇病院  ( 非正規 )		
3	平成 29 年 4 月 ～ 平成 30 年 3 月 ( 1 年 0 ヶ月 )	看護師業務 診療科：整形外科 (入院病棟担当) 当直 3 回/月	・ 外来患者対応等
	〇〇大学付属〇〇病院  ( 非正規 )		
4	平成 30 年 4 月 ～ 令和 2 年 3 月 ( 2 年 0 ヶ月 )	看護師業務 診療科：ホスピス (入院病棟担当) 当直 3 回/月	・ 入院患者対応等
	△△病院  ( 非正規 )		
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	第一種普通自動車免許	〇〇県公安委員会	
	平成 17 年 9 月		
2	看護師	厚生労働省	
	平成 20 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 花子
----	-------

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 ～ 平成 16 年 3 月	○○県立○○高等学校	生徒会活動に積極的に参加した。 部活：バレーボール部マネージャー
2	平成 16 年 4 月 ～ 平成 20 年 3 月	○○医療大学  看護科	看護師の知識習得のカリキュラム
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。