

# 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	平成 7 年 10 月 7 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ゆうおうちよう1ちようめ1ばんち	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 jobcard@abc.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)

- ・自分の時間を大切に、仕事以外の時間を楽しく過ごしていきたい。
  - ・変化や問題が多い暮らしはしたくない。精神的にも経済的にも、普通の安定した生活をしたい。
  - ・料理や手芸、植物を育てたりすることが好きなので、モノづくりには興味がある。
  - ・人と一緒に何かをやることは嫌いではないが、どちらかというマイペースでやれる方が気楽なので、一人でコツコツやるような仕事がよいかと思う。
- ⇒当面の短期的な視点だけでなく、中長期的な視点で今後のキャリア形成(人生計画)を考えたい。

**強み等** 人より優れている、自信のある、苦にならない、継続できる、人から好評価される、意欲が高まる等のこと。(知・徳・体・心に関する長所・短所)

(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)

- 健康で体力もあり、これまで病気や体調不良で学校や仕事を休むことがなかった。
  - 細かい作業、丁寧な作業が得意。また、単調な作業が継続しても苦にならない。真面目でコツコツと取り組むことが得意
  - きれい好きで整理整頓が得意。自宅でも職場でもまめに掃除をしている。
  - 人と良い関係を作るよう心掛けている。人と軋轢が生ずることは殆どない。
  - △細かい部分に目が行きがちで、一つのことに意識が集中してしまう傾向が強い。もう少し視野を広く全体を把握して
  - 物事を進めるように心がけていきたい。
- ×言われたことはきちんとこなすが、自信がないまま迅速に行動することや人とコミュニケーションを取りな

## 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)

- ・物を作る仕事や物をきちんと仕分けしたり管理したりする仕事が自分には合っているように思う。
- ・仕事や職場をあまり頻繁に変えたくないので、安定した職場で長く正社員として働きたい。
- ・通勤時間が長くない場所で、あまり残業の多くない週休2日の職場がよい。ゆとりのある家庭生活ができる方がよい。
- ・人と一緒に何かをやることは嫌いではないが、どちらかというマイペースでやれる方が気楽なので、一人でコツコツやるような仕事もよいかと思う。
- ・人並みな結婚・子育て、ゆとりのある人生を考えているので、それが無理なくできる働き方を望んでいる。

## 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)

- ・正社員として採用してもらうために、求められている条件を満たす人材にならないといけないが、これまで事務の仕事をやっている、学校で習ったプログラミングの知識を学び直し、それが活かせるモノづくりの仕事で役立つ知識・スキルを身に付けるため、職業訓練を受けたい。
- ・ポリテクセンターでCAD/CAM研修コースがあるので、このコースで学びたい。
- ・近所に工業団地があり、金属製品を作っている工場の正社員求人があるので、それに応募したい。

## 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)

どんな仕事が自分に合っているか、今自分が知っていること以外で何か情報があれば参考にしたい。

### 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	平成26年4月～平成31年3月 (5年ヶ月)	業種：生花、造花の小売販売  花卉生産農家や市場から仕入れられた生花を管理し、注文に応じてアレンジしたり、店舗での販売や得意先のお客様に届けたりする仕事をしてきた。また、注文に応じてドライフラワーや造花の製造も担当した。 更に、売り上げ管理や店舗運営補助などの事務処理、及び、後輩の指導も行った。	商品の品質を維持するための作業手順や時間管理を学んだ。 お客様や同僚スタッフへの気遣い、配慮等を学んだ。
	有限会社〇〇花商店  〇〇駅前店  販売員 (正社員)		
2	平成31年4月～現在 (1年4ヶ月)	業種：非鉄金属加工 (銅、真鍮、アルミ等の金属部品の機械加工及び加工された部品の組み立て事業) ・加工された金属部品の組み立て (一部樹脂部品を含む複数の部品のプレス、及び、ねじによる組み立て加工) ・完成品の外観、寸法チェック ・完成品の箱詰め、運搬	・業務の段取り、効率的な作業方法 ・時間管理、納期厳守 ・報告・連絡・相談、時間管理 ・安全作業、安全意識 ・組立、検査機器、計測器等の操作  自分の作業だけでなく、他の人の作業の流れや、その日の作業工程全体を頭に入れて、仕事を進める大切さ
	△△製作所  製造作業員 (契約社員)		
3	年 月～年 月 (年 月)		
4	年 月～年 月 (年 月)		
	( )		
5	年 月～年 月 (年 月)		
	( )		
6	年 月～年 月 (年 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 取得時期	免許・資格の実施・ 認定機関の名称	免許・資格の内容等
1	普通自動車第一種運転免許  平成 26 年 3 月	〇〇県公安委員会	
2	日本漢字能力検定 2 級  平成 26 年 6 月	公益財団法人日本漢字能力検定協会	漢字能力を測定する技能検定（民間資格）。2 級は、全ての常用漢字（高校・大学卒業程度）を理解し、文章の中で適切に使えるレベル。
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。
- 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

## 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 23 年 4 月 ～ 平成 26 年 3 月	〇〇県立中央高等学校	部活動は特にやらなかったが、地域のボランティア活動に参加し、地域の子供たちや高齢者の方の支援イベントの企画や行事の運営を手伝い、地域交流の活性化に貢献した。 高齢者の方の手作りの手芸品や家庭菜園での野菜作りなどを見たり、話を聞くことでモノづくりに興味を抱くようになった。
	平成 26 年 3 月	普通科	
2	年 月 ～ 年 月		
	年 月		
3	年 月 ～ 年 月		
	年 月		
4	年 月 ～ 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。