

## 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	にほん たろう	生年月日	昭和 35 年 6 月 10 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)

近年、食の安心・安全や食育など食の大切さが見直されています。「おいしい」だけではなくて、どういった食を提供するかが重要視される時代へと変わってきています。食材の品質を重視した料理、高齢者向けの食事、農家レストランなど、消費者の食に対するニーズをとらえた料理や店舗展開がすすんでいます。人生100年時代を生き抜く健康的な価値のある食が求められていると考えています。ただし、誰もがコックとして成功するわけではありませんので、これまでの経験を活かしながら料理の道を究めていきたいと思えます。

## 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)

今までの仕事で職種が変わっても常に向上心を持って仕事に取り組んできました。料理の世界は常に進化し続けているので、新しい情報を仕入れたり知識や技術を学んだり、自分の料理をブラッシュアップしていける人が向いていると感じています。わたしは料理や食への興味をなくすことなく、好奇心や向上心をもって探求を続けていくことができると思っています。ジャンルは和食ですが外国人のインバウンドのお客もターゲットにしたいので英語の勉強を課題にしています。3ヶ月前から英会話教室に通いだしたのでスムーズに会話ができるようになりたいです。

## 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)

将来は独立開業をして「〇〇〇を食べるならあの店しかない」といった具合に、継続して来店していただける料理人になることが目標です。そのために直近でレストランに所属している間に、オーナーから経営の知識を学んできました。コックの大切な仕事は調理することだけではなくて、食材の仕入れや選択、調達を限られた予算内で行い厨房全体の利益を出すこともありますので、お店を続けていくための営のノウハウを身につけておく必要があります。現役で10年後も働いていきたいので料理はもちろんのことですが、お店のマネジメントもしっかり計画していきたいと思えます。

## 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)

レストランで実務経験が2年以上あり調理師の受験資格はありますが、今後の人生を料理人として終わりたいので調理師専門学校で1年間から学び、調理師免許を取得します。その後、独立開業に必要な食品衛生責任者の取得を2年以内に実現させます。料理の世界は体力、忍耐力、技術を習得する姿勢、経験の積み重ね、体調管理も大切です。健康であればこそ料理の微妙な味の違いや香りを見極めることができるため、そういった意味でも体調管理に気を遣うことも忘れずに心がけていきます。

## 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)

年齢的なこともあって今後の生活を家族に心配されています。自分では実現する意欲はあるのですが、キャリアコンサルタントの人に客観的なアドバイスをしてほしいと思っています。

## 様式2 職務経歴シート

氏名 日本 太郎

令和 × 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	昭和 54 年 4 月 ～ 昭和 60 年 3 月 ( 6 年            ヶ月 ) ○○自動車株式会社 ●●●支店 ( 正社員 )	営業職	工業高校で機械工学の学びがあったので自動車のエンジンや部品の違いをメーカー毎にまとめて、自社と他社の違いをお客様に説明をすることで信頼関係を築きながら営業活動ができました。社内でメカニックの人とコミュニケーションをとることで自分が知らない車の性能について教えてもらえることができました。
2	昭和 63 年 4 月 ～ 平成 26 年 10 月 ( 28 年    7    ヶ月 ) ■□■□自動織機 プレス金型事業部 ( 正社員 )	製造、設計	アルミ素材用のプレス金型を多く製造している工場で自社製の金型で成形された部品の製造や管理を通して自動車用プレス金型や社内フォークリフト向けのプレス金型を設計・製作を未経験から教えてもらえ技術が身につきました。このプレス金型から生産される高品質、高精度の製品でお客様から高く評価されることに貢献できました。
3	平成 28 年 3 月 ～ 令和 2 年 3 月 ( 5 年            ヶ月 ) 株式会社△△フードサービス ▼△▼△レストラン ( 契約社員 )	厨房補助	厨房は衛生管理が厳しいので、徹底して行いました。皿洗いや鍋洗いなどから始めるうちに、次にシェフが何を求めるか、という行動を読んで、シェフが仕事をしやすいように段取りをしました。盛り付けを任せれるようになり自分の創作を認めていただけたことが嬉しくて自宅でオリジナルメニューを作り、個人的に料理研究をしていました。
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	普通自動車第一種運転免許	〇〇県公安委員会	
	昭和 54 年 12 月		
2	危険物取扱者乙種第4類	一般社団法人 消防試験研究センター	試験に合格した乙4類の危険物について取扱い、立合いができるようになる資格です。危険物を扱う施設に係る職種では必須のために取得しました。
	昭和 60 年 5 月		
3	自動車整備士2級	国土交通省	自動車の関連会社で就業するために専門学校で学び、卒業と同時に取得しました。現場では最も取得を求められている資格です。
	昭和 61 年 9 月		
4	低圧電気取扱特別安全教育講習	一般社団法人 安全衛生マネジメント協会	感電の恐れがあるような業務に就く場合に受講する厚生労働省の講習です。電気系統を扱う為に講習を受講しました。
	昭和 61 年 7 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。

～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	昭和 51 年 4 月 ～	〇〇県立中央工業高等学校	小料理屋でアルバイトをしながら、自分の学費を工面しました。掃除や食材の下ごしらえ、皿洗い、後片付けなど料理の周りのことや接客をしました。調理をする上で必要な段取りや整理整頓、衛生管理などが身につきました。
	昭和 54 年 3 月	機械科	
2	昭和 60 年 4 月 ～	□□自動車短期専門学校	自動車の関連する専門知識や技術を学び、電気自動車の概要や従来のエンジン車と違う特有の点検整備方法を習得しました。現在エコカーの主流であるハイブリットカーを学び、ガソリンエンジン車との違いや優位性を習得した上で、企業実習で最新機器を使用した実践実習を受講しました。
	昭和 62 年 3 月	自動車整備科	
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。