

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 はなこ	生年月日	平成 7 年 5 月 10 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	
	〒 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	abcdefghijkl@yahoo.co.jp

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)

専門学校在学中にアルバイトで調理補助の仕事に就いた。生活費の捻出の為であったが、楽しく仕事をしてきたことを思い出す。専門学校で土木を学び、卒業後土木の仕事に就いた。最初は、見習いとして夢中になって仕事をした。段々とその仕事を任せられるようになり、責任の重さと女性として男性の多い社会で働くことの難しさと特殊な業種の厳しさを身に染みて感じた。約4年仕事をしてきたが特に体力面の負担が大きくこれから続けて行く自信がなくなった。これから5年先、10年先も職業人として職業能力を身に付け、やりがいを持って仕事をしていきたい。専門学校在学中にアルバイトであったが調理補助の仕事をして、その楽しかった事を思い出す。これからの職業としてコックを目指したいと思う。その為には、調理師の知識・技能・資格を身に付けたいと思う。やりがいのある仕事に就きたい。

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)

今まで多くの方と関りて人とのコミュニケーションには自信がある。土木の仕事は、男性がほとんどで気難しい人も多くいた、4年の年月で得たそのコミュニケーション能力が私の強みだと思います。コックになるためには、調理師の専門学校で資格を取得してその後、一定の修業期間が必要だと専門雑誌で知った。下積みから始まり掃除や食材の手配、下ごしらえ、皿洗い、後片付けなど雑用も多い。前職、職人に認めってもらうためには技術よりもまずやる気であることを身をもって経験している。雑用でも一所懸命に行う姿勢をみせ、認めてもらいながら職人としての腕も磨いていきたい。アルバイトで調理補助の経験はあるが、かじった程度であるのでまずは、専門学校でしっかりした知識・技能・資格を身に付けたいと思う。

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)

これからの仕事は、長期的にやりがいを持って取り組める職務に就きたい。コックの仕事は、男女の区別なく働ける。調理の専門学校で基本を学び、下積みを経験しながら料理の世界を知り、高いレベルの技術を身に付け、多くのお客さまに美味しい料理を提供したい。料理の世界は、途方もなく頂きは高い、できれば一流レストランのコック長として大きく飛躍したと思う。特に食の安全に徹し、美味しかったよとお客さまから言ってもらえる料理人になりたい。

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7月専門実践教育訓練調理師養成科を受講を希望。食の安全が最も大切だ。新型コロナウイルスの感染が収まりがつかない状況の中、最善の衛生面の方法を学びたいと思います。勉強熱心で向学心が旺盛であり。これからの職業人生をコックとして築いていく。職人として最高の料理をお客様に提供したい。

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)

訓練受講後、就職先では長く勤めたいと思っている。コックを目指したいと思いますので、職場環境や労働条件はどういったものなのかじっくり考えたいので、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 花子

令和 2 年 6 月 1 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 8 月 ～ 平成 28 年 3 月 (2 年 8 ヶ月) 株式会社かぼちゃ (レストラン) 調理補助 (アルバイト)	専門学校在学中アルバイトで調理補助の仕事をする。皿洗い・下ごしらえ・後片づけ・厨房、ホールの清掃等	レストラン厨房での仕事の流れを学ぶ。専門学校が16時30分までであったので職場に17時に出勤していた。深夜までの仕事であったのでアルバイトではあったが働く事の厳しさを知る。食の安全に衛生管理の大切さを実感する。調理師の指示でほとんど野菜のカットや簡単な盛り付けが主であった。
2	平成 28 年 4 月 ～ 平成 31 年 3 月 (3 年 10 ヶ月) 〇〇土木株式会社 道路工事 (契約社員)	専門学校で土木の基礎を学んだので卒業後道路工事の仕事に就く。占用工事であったので、水道やガス、下水道に電気、通信事業などの工事に従事する。	道路工事(占用工事)の流れを学ぶ。専門学校で学んだ事と実際の道路工事に従事して現場の難しさ、厳しさを痛感する。現場での人たちとのコミュニケーションを学ぶ。
3	平成 31 年 4 月 ～ 現在 年 月 (1 年 ヶ月) 〇×土木株式会社 土木工事 (正社員)	改良工事(高齢者や障害を持った人たちが安心して暮らせるようにするために生活空間の整備やバリアフリー化する工事。)現場監督の指示で従事する。	現場監督の指示で仕事に従事しているが、女性としての体力的な厳しさを感じるようになった。将来的な展望が感じられない。
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 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	普通自動車第一種免許 (AT)	〇〇県公安委員会	
	平成 26 年 7 月		
2	年 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。

～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 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 ～	〇〇高等学校	高等学校教育 中学校から剣道部に所属し県大会で優勝したこともある。仲間の大切さを感じる。
	平成 26 年 3 月	普通科	
2	平成 26 年 4 月 ～	△建築専門学校	建築・土木の知識、技能を学ぶ クレーン・シャベル車等の重機オペレーターの資格を取得する。
	平成 28 年 3 月	建築・土木科	
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。