

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	昭和60 年 8 月 5 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	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)

- ・商業学校を卒業後、食料品卸の会社に就職し経理関係の業務を行ってきた。食品卸の関係から卸先のレストランに行った時に、お客さまが「おいしかったよ」と言われているのを見て、小さい頃飲食店で働くことに憧れを持っていたことに気がついた。〇〇商事の仕事に不満はなかったが、飲食店の仕事をやってみたいという考えを上司や家族に相談し、「夢を追いかけるのなら」応援すると言われてもらって転職した。
- ・4年目以降、ホールスタッフだけではなく、厨房も手伝うようになり、自分の手で料理を作って提供し、お客さまの喜ばれる姿を見たいと考えるようになった。

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)

- ・強みは、がんばり屋なところ。高校時代の速記部でみんなに追いつけない辛い経験や会社では短い期間での決算処理など、負けたくないという思いでがんばれた結果だと思えます。さまざまな場面で壁にぶつかった時にも自分なりに取り組めたと思えます。
- ・弱みは、自分の意見を伝えきれない消極的なところ。経理関係業務でも、期限厳守をお願いしても守られない時にうやむやにしたり、レストランでも一通りの業務はできましたが、お伝えしないといけない内容がきちんと伝わっているか確認を怠ってしまったこともあり。今は、言いたいことを自分の中で整理し、積極的な話し方の練習を継続しています。

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)

- ・コックとして料理をつくり、お客さまに食べてもらい、喜んでもらえる仕事をしたい。
- ・将来は、自分しかできない個性のある料理をメインにしたお店を持ちたい。

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)

- ・調理師免許の資格を取得し、レストランで働きながら、腕を磨きたい。
- ・そのレストランの特徴を、自分の強みにできるように修行と思って努力して習得したい。
- ・栄養士の勉強や経営の勉強もしたい。

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)

- ・飲食店を営むために必要な資格などを教えてもらいたい。
- ・自分の価値観やこだわりは常識的なのか不安がある。ご意見を聞いてみたい。
- ・強みや弱みがあまり出てこない。棚卸しのやり方などを教えて欲しい。

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16年4月～平成27年2月 (10年11ヶ月)	・食料品卸業 ・売上伝票、入金伝票、支払伝票、振替伝票などの会計伝票の起票や回収・処理、銀行口座管理や出金、入金対応など出納業務を主として担当した。 ・また、受付対応や電話対応など、お客さまの対応も行った。	・会社での会計業務は、実践的で学校で学んだ内容の何倍ものボリュームや深さがあった。やり通せたことで技能が向上したと思う。自信がついた。 ・短時間で会計処理や決算を終わらせるために、先を見た取り組みとコミュニケーション力の大切さを学んだ。
	〇〇商事 有限会社 会計・経理 (正規)		
2	平成27年4月～令和2年4月 (5年1ヶ月)	・ファミリーレストラン ・ホールスタッフとして、来店対応やオーダー、配食、片付けなどの業務を行った。 ・4年目以降は、ホールスタッフの仕事から調理補助の仕事も行った。	・前職の食料品卸の納入先のレストランで働いてみたいとの思いで転職した。お客さまへの対応方法や料理の配置など習得すべきことは多かったが、「おいしかったよ」と言ってくれる言葉に達成感を感じ、とてもうれしかった。 ・調理補助では、直接、お客さまと接せられなかったが、おいしそうに食べて頂いている姿をみて、しあわせな気持ちになった。調理の楽しさ、難しさ、奥深さを感じた。
	△△レストラン スカイブルー ホールスタッフ、調理補助 (非正規)		
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	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 平成17 年 10 月	〇〇県公安委員会	
2	全国商業高校簿記検定 2級 平成14 年 11 月	公益財団法人 全国商業高等学協会	<ul style="list-style-type: none"> ・会社で行われる取引を一定のルールに従って帳簿に記録し、それを一定の報告書(財務諸表)の形にまとめ、利益の金額や所有する財産の状態などの情報を企業の内外に提供するためのもの。
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	〇〇商業高校	速記部に所属していた。 2年生の時に九州大会に参加でき、モチベーションが向上した。一生懸命に努力する大切さを学んだ。 負けたくないという思いから、がんばれる自分を実感できた。
	～ 平成16 年 3 月		
2	年 月		
	～ 年 月		
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。