

# 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2年8月1日現在

ふりがな	にほん はなこ	生年月日	平成7年7月1日
氏名	日本 花子		
ふりがな		電話	090 - ×××× - ××××
連絡先	〒111-2222 〇〇県△△市中央1丁目1-1	メールアドレス	◎&※@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)

・高校卒業後は地元企業に就職が内定していた。だが、父親が突然、病で倒れた。実家のコンビニエンスストアのオーナーである。母親が店長を担っていた。悩んだが、採用は辞退し家業の手伝いに専念することに決めた。経験も少なく人と接することにも自信がなく初めはプレッシャーが強かった。身内の自分が率先して頑張らなければという気持ちで、毎日体当たりでやってきた。失敗もあったがアドバイスを受けながら修行を重ねた。私の価値観は、”行動していけばなんとかなる”である。

・父の介護にあたっていただいた介護職員の対応に感謝と感動をした。自分にはできるかどうかかわからないが、いつかはやってみたいという思いが強くなった。その後、父は退院し仕事に戻れた。家族の理解ももらい念願の介護職員として就職できた。利用者の方々への支援とふれあいにより自分も成長できる実感があり、やりがいを感じている。

## 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)

・コンビニエンスストアの仕事経験から挨拶と気配りは身につけており、現職にも活かしている。だれに対しても自分から先に挨拶ができる。

・スピーディーに行動ができる。これも前職から培ったものである。介護の仕事では緊急事態は起きる。生命にかかわるケースもある。その際は、冷静でスピーディーな行動はできていると思う。

・前職で従業員管理の難しさを痛感した。いろんな考え方や価値観があることを知った。現職もチームワークで行う仕事であるため、よく相手の役割・立場等を理解するよう心掛けている。

## 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)

・介護の仕事は支援や介助をすることであるが、利用者とは家族のようであり、私も励まされたり教えてもらうことが多くありがたい。確かに体力的にきつい時もある。でも若いし大丈夫である。この職を続けていきたい。

・続けていくためには、スキルアップが必要であると認識をしている。知識不足や対応の未熟さで十分な支援ができない自分もどかしい。スキルアップの機会確保については、上司をはじめ施設全体でも応援をいただいている。ありがたい。

## 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)

・4年ほど介護職としての実務を経験させていただいたが、まだまだ未熟な自分である。もっと専門的で幅広い知識の習得をしなければならない。

・介護福祉士の資格取得を目指す。その第一歩として介護実務者研修の受講をしたい。

・来年、出産予定である。介護も育児も人間の営みとしてはあたりまえのことだと思う。育児の経験も、これからの職業生活に生きるよう大切にしていきたいと思っている。

## 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)

・スキルアップは継続していきたいです。私が成長していくための関連する資格等について知りたいと思います。

・今は、まだ若く体力もあります。深刻ではありませんが将来に不安があります。長い職業生活についてアドバイスをいただければありがたいです。

## 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 28 年 5 月 ( 2 年 1 ヶ月 )	・コンビニエンスストアで商品の販売、サービスの提供をした。具体的には、POSレジを利用したバーコード読み込み・袋詰め・公共料金の支払受付・宅急便の受付・各種チケットの販売・納品・検品・品出し・売上管理・清掃・従業員の管理・緊急時やトラブル時の対応等である。	・小売店の経営全般を学ぶことができた。 ・お客様に対する挨拶や気配りが習慣づいた。 ・従業員管理の難しさを実感した。 ・必要な資料作成やPOS作成等を通じてパソコンスキルの基礎が身についた。 ・清潔さを保つことが重要である。トイレ掃除には自信がある。
	コンビニエンスストア〇〇 〇〇店 コンビニエンスストア店員 ( アルバイト )		
2	平成 28 年 6 月 ～ 令和 2 年 6 月 ( 4 年 0 ヶ月 )	・特別養護老人ホームの介護職員として、高齢者等の支援を行っている。具体的には、食事、入浴、排泄の世話・車椅子歩行の介助・読み書きの代行・話し相手・レクリエーションの計画と実施・介護記録、報告書の作成・関係スタッフとの打合せ等である。	・全ての利用者に公平に接することに心掛けている。 ・利用者は長い人生経験を積まれた方々である。できるだけ傾聴をしている。 ・夜勤勤務もあるが、体力には自信がある。
	社会福祉法人〇〇会 特別養護老人ホーム〇〇園 社会福祉施設介護職員 ( 正社員 )		
3	年 月 ～ 年 月 ( 年 ヶ月 )		
	( )		
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	普通自動車第一種運転免許  平成 26 年 12 月	〇〇県公安委員会	
2	介護職員初任者研修終了  平成 28 年 7 月	□□学院	・介護職として働く上で基本となる知識・技術を習得する研修
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 23 年 4 月	〇〇高等学校  普通科	・ 3年間剣道部に所属。3年時にレギュラーとして県大会に出場し団体優勝を成し遂げた。
	～  平成 26 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。