

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 たろう	生年月日	昭和 50 年 5 月 22 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ちよう1ちようめ1ばんち	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	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)

中学生の頃から働く両親に食事作りを任されることが多く、調理が楽しく漠然と調理の仕事を考えていた。同居する祖父の入院を機に病院での給食に興味を持ち、調理師の資格取得後総合病院に調理師として就職。入院患者さんから「おいしかった」や「食欲が出てきた」と言われることにやりがいを感じている。栄養や食の安全、健康、特に介護食とターミナルケアでの食事に興味・関心があります。介護食が必要になった高齢者やターミナルケアでの食事を通して、生きる喜びや生活の質の向上に貢献したいと思います。

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)

強み

- ・病院での給食調理の仕事を通じて得た食べやすい食事の工夫などの経験やチームで仕事をしていくうえでの協調性。
- ・何事においても創意工夫をする姿勢。
- ・学生時代のバレーボール部で培った最後までやり遂げる力。

弱みを克服するために努力していること

- ・同僚に仕事を頼むことができず自分でやってしまうとオーバーワークになることがあるので、周囲に相談したり任せるように心がけています。

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)

- ・2年間小田原短期大学食物栄養学科に通い、栄養士の資格を取得したい。
- ・資格取得後は病院で栄養士や調理師の資格を活かして働きたい。
- ・5年後には管理栄養士の資格を取得し、入院患者や高齢者の栄養指導や食事指導に携わりたい。
- ・10年後にはターミナルケアで、食事を通して患者さんの生きる喜びや質の向上に貢献し、できるだけ長く働きたい。
- ・定年退職後は栄養指導や食事作り指導で地域活動をし、社会貢献をしたい。

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)

管理栄養士資格取得

嚥下障害や味覚障害、介護などについての学ぶ

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)

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)	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 7 年 4 月 ～ 令和 2 年 月 (25 年 ヶ月)	・病院給食の調理・片付け業務 ・食品保管・廃棄 ・後進育成 ・清掃	社会人としてのマナー、衛生の徹底や効率的な調理方法を学んだ。 他のメンバーとの連携やコミュニケーションの大切さを学び、協調性を培った。 食べやすくするための工夫について積極的に提案した。
	〇〇総合病院 調理師 (正職員)		
2	年 月 ～ 年 月 (年 ヶ月)		
	()		
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 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 平成 6 年 10 月	〇〇県公安委員会	
2	調理師免許 平成 7 年 3 月	厚生労働省	料理をする人にとって必要な栄養および衛生に関する知識と技能を持っていることを示す。食品の調理技術の合理的な発達を図り、もって国民の食生活の向上に資することを目的とするための資格。 調理が好きで、調理師の仕事をするため取得し仕事に活かしてきた。
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 太郎
----	-------

No.	期間	教育・訓練機関名	内容等
		学科(コース)名	
1	平成 3 年 4 月 ～ 平成 6 年 3 月	〇〇県立中央高等学校	海外映画の影響で英語でのコミュニケーションに興味を持ち、英語を得意教科とした。中学時代からバレーボール部に所属し、最後までやり遂げる力やチームワークの大切さを学んだ。 世話好きである。 両親とも働いているので、家族の食事を作ることが多かった。食事を作って家族から「おいしい」と言われるのが、嬉しかった。
	普通科		
2	平成 6 年 4 月 ～ 平成 7 年 3 月	△△調理師専門学校	西洋料理 ・ 日本料理 ・ 中国料理の基礎的な技術と知識を習得。 飲食店の調理補助のアルバイトで社会性や責任感を培い、仕事の厳しさを学んだ。
	調理師本科		
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。