

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 14 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	abcdefghi@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)

私はこれまで専門分野に関する資格を持っていないが、専門性を活かした仕事に就いて社会貢献をしたいと考えている。これまでの職業経験と専門学校での現場体験で学んだ経験から、福祉施設で美味しい栄養食を提供し入居者の方々に喜んでいただきたいと考えている。目標達成のためには、栄養士の資格取得を目指し本格的な勉強をして栄養士としての専門知識を極めたい。

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)

コミュニケーション能力については、前職での接客経験が活かされており、前々職においても仕事上や社内でも良好な人間関係を築くことができた。業務を遂行する上で「指示を待つのではなく、何ができるかを考え、どうしたら効率よく進められる」を考え取り組んできた。言葉遣いや接客マナーだけでなく、話や意見を聞くことなどの環境の中でスキルを高めることができた。

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)

まずは、目の前の仕事に真摯に取り組む、栄養士としての専門性を高めつつ、利用者の方やスタッフに必要なとされるような働き方をしたい。そのためには、信頼関係の構築が大切であり考え方や要望などを確実に理解しながらスタッフとの会話を大切にしたい。新しい情報や環境を敏感に感じ取り、5年後、10年後を見据えた行動でキャリアを形成して行きたい。

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)

入居者の方々の食にこだわり、食による安らぎを感じていただけるようなメニューを提供したい。必要なことを実践するためには、栄養士としての資格取得を目指し、長期高度人材育成コース 栄養士コースを受講したい。

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)

今まで経験をしたことがない職種であるが、自分自身が栄養食に対する興味、関心、楽しむことを忘れずにスキルアップを図りたい。スタッフから気軽に相談、声かけができる栄養士を目指したい。

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 29 年 2 月 (2 年 11 ヶ月)	惣菜での天ぷらや揚げ物などの製造	いつもと違う目線で業務を遂行することで、周りの状況を考えながら行動することができた。料理は見た目の美しさも大切であることを学んだ。
	スーパー〇〇 (アルバイト)		
2	平成 29 年 5 月 ～ 令和 2 年 4 月 (3 年 ヶ月)	パン、サンドイッチ、ドリンクの製造	スタッフ同士のコミュニケーションを大切にすることにより、状況に応じた適切な判断をすることができた。お客様目線での仕事を行うことで、お客様の満足度を上げ、清潔感のある店舗を維持することができた。
	△△カフェ 富山店 (契約社員)		
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	〇〇県公安委員会	AT車限定
	平成 26 年 8 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 ～	〇〇県立南高等学校	中学時代から吹奏楽部に所属し、トロンボーンを担当した。高校2年生の時に北信越大会に出場し銀賞を受賞した。
	平成 26 年 3 月	普通科	
2	平成 26 年 4 月 ～	学校法人東西学園 福祉専門学校	薬、医療事務の座学に加えて、現場体験や研修で様々な知識を学んだ。
	平成 28 年 3 月	薬理医療福祉科	
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。