

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 X 年 X 月 XX 日現在

ふりがな	にほん はなこ	生年月日	昭和 50 年 10 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	abcd@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)

学校を卒業し、美容師として働いてきたが、家庭の事情(出産・育児)にて退職。子供が手を離れ、仕事先を探す際、美容師に復帰しようか悩んだが、時間も不規則でアレルギーで肌が荒れたことがあり美容師は断念しました。人と触れ合う仕事に携わることができたらいいなと思っていたら、近くにできたレストランで子供が学校やスポ少や習い事に行っている空いた時間にパートで働くことができました。子供の食事で栄養のバランスを気にするようになると、レストランで提供する食事に疑問を感じるようになり、もっと栄養のことを深く知りたいと思うようになりました。

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)

たとえ来客が多く忙しくても、与えられた仕事には手を抜くことなく取り組みました。容量が悪いので時間内に終わることができず遅くなることもあったので、時間内に仕事を片付けるよう工夫したい。

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)

食は健康の基本です。栄養のバランスがとれ、かつおいしい食事がとれるようなメニューを開発し、提供できるようになりたいと思います。具体的には保育園や老人福祉施設に給食を提供する給食センターへの就職を考えています。そののち管理栄養士をめざして勉強を続けたいと思います。

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)

厨房補助で提供した食材などのことを思い出し、本当に体に良いものか考えるうちに、食の栄養について熟知し、健康問題の改善などの指導を行う栄養のスペシャリストになりたいと思うようになりました。栄養士になるためには、厚生労働大臣によって認められた栄養士養成施設に通う必要があります。夜間の学校が存在しないため、いったん仕事をやめ昼間の養成施設に通いたいと思います。

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 花子

令和 x 年 xx 月 xx 日現在

職務経歴			
No.	期間(年月～年月) (何年何ヶ月) 会社名・所属・ 職名(雇用形態)	職務の内容	職務の中で学んだこと、 得られた知識・技能等
1	平成 8 年 4 月 ～ 平成 20 年 9 月 (12 年 6 ヶ月) RANKEIDOヘアメイク (正社員)	業種：美容院 シャンプー・カット・カラー・パーマ・ 着付け・メイク 受付業、接客、 お店周りの掃除 カット後の掃除 シャンプー、カット、パーマ	社会人としてのマナーを学びました。 同じようなカットやメイクでもお客様 それぞれにこだわりがあり、それを理解し て仕上げていくことが重要だと学びまし た。
2	平成 26 年 4 月 ～ 現在 (6 年 ヶ月) 蘭家戸レストラン (パート)	業種：ファミリーレストラン 和食を中心としたファミリー向けレスト ラン 接客 レジ 厨房補助	近くにファミリーレストランができ、新 規で入社した。詳しく聞ける先輩はなく 自分で考えることが多かったので、店長 に「よくできた」とほめられるとモチ ベーションアップできた。 お客様の注文をとるとき、季節限定商品 や家族でシェアできるおすすめ商品など 提案した。リピーターさんになってもら う家族も増えた。
3	年 月 ～ 年 月 (年 ヶ月) ()		
4	年 月 ～ 年 月 (年 ヶ月) ()		
5	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	普通自動車免許 平成 7 年 9 月	〇〇県公安委員会	
2	ネイリスト・ネイルサ ロン衛生管理士 平成 8 年 3 月	NPO日本ネイリスト協会	手足の爪に施す化粧や装飾する
3	フェイシャルエステ ティシャン 平成 8 年 3 月	NPOエステ協会	首までの部分を集中的にケアするエステ。血行を良くするマッサージや、光エステ、パックなど肌質に合わせたアプローチ方法でがお肌をケアします。初めにクレンジングでお肌のメイク汚れや毛穴の汚れなど、余分なものを取り除いた状態で、その上にトリートメントをおこなう。
4	日本メイクアップ技術 検定 2 級 平成 8 年 3 月	日本メイクアップ協会	スキンケアからフルメイクアップの過程と仕上がりを審査する実技検定試験
5	美容師免許 平成 8 年 3 月	厚生労働省 国家資格	パーマメントウエーブ、結髪、化粧等の方法により、容姿を美しくするサービス

(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、応募先の業務で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 3 年 4 月 ～	〇〇県立 △△高校	高校時代は一日も休むことなく登校できた。 学校は家から7キロ離れていましたが、雨の日も雪の日も自転車か徒歩で登校しました。また早めに家を出ることで毎日教室には一番乗りで入りました。クラスのメイトが次々登校する中初めは人見知りもありましたが、挨拶するのが日課としていました。早く登校することで、教室の様子が分かり、また授業の準備も先生のお手伝いを美容師のプロフェッショナルを目指して、1年目は国家資格の受験勉強を前提とした基礎理論を学び、2年目からはサロンで即戦力として活躍するための専門的なテクニックを磨きました。 ネイルアート、エステティック、ブライダル、着付け、ヘアカラー、パーソナルカラーを在学中に資格取得しました学習しました。
	平成 6 年 3 月	普通科	
2	平成 6 年 4 月 ～	〇〇理容美容専門学校	美容師のプロフェッショナルを目指して、1年目は国家資格の受験勉強を前提とした基礎理論を学び、2年目からはサロンで即戦力として活躍するための専門的なテクニックを磨きました。 ネイルアート、エステティック、ブライダル、着付け、ヘアカラー、パーソナルカラーを在学中に資格取得しました学習しました。
	平成 8 年 3 月	美容科	
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。