

様式1-1 キャリア・プランシート(就業経験がある方用)

年 月 日現在

ふりがな	にっぽん	はなこ	生年月日	昭和 35 年 5 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ゅうおういっちょうめ		電話	
連絡先	〒 111 - 2222		090 - 9876 - 5432	
	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)

食べることは人間にとって欠かすことのできない営みである。私は永年給食調理に関わってきた経験を活かし、利用者に喜んでもらい、かつ栄養バランスが取れた給食メニューの開発に取り組んでいきたい。

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)

与えられた職務にはあまり疑問をはさまず忠実にこなしてきた。ただ、それがほんとうに利用者のためになっているのかと疑問に感じたので前職を辞した。これからは本当に利用者にとって必要であり、かつ喜んでもらえる「食」を提供していきたい

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)

栄養士として食を通して心身共に健康をサポートするだけでなく、どんな状態の人にも食事を楽しんでもらえるような創意工夫や、調理方法などの開発をしてみたい。

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)

栄養士の実務経験を積み直して、管理栄養士の資格を取得し、老人福祉施設や保育園等の給食のメニュー開発に携わりたい

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)

様式2 職務経歴シート

氏名	日 本 花 子	年 月 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	昭和 56 年 4 月 ～ 昭和 59 年 3 月 (3 年 々 月) 〇〇食品株式会社 商品開発部 (正社員)	栄養補助食品の開発研究。 自社工場や各部門、部署との連携。 国内外問わず新しい食材・食品のリサーチ。 自社既存商品の市場調査。 商品の試作。 完成した試作品の社内プレゼンテーション資料作成。	様々な部署と連携する必要があることを知りました。またそれらを自ら学んで知っていくことで、よりよい商品開発に繋がることを知りました。私は既存の栄養補助食品の新プレイヤー開発チームに所属し、アシスタントのような役割でしたが、先輩から社会人として、また企業人としての基本を学びました。「食」を通して人を豊かにしたいという気持ちだけでなく、社会のニーズや流行に合わせ、また将来性を見込んで商品を開発することの難しさを学びました。
2	平成 11 年 6 月 ～ 平成 22 年 3 月 (10 年 10 々 月) 〇〇市南部給食センター 調理部 (パート)	市内小中学校を中心とした給食の調理。	子ども達が食べる給食を実際に調理することで、いかに衛生的に注意が必要かと、成長期の子供たちの学齢に合わせた量や調味が大切かを実践的に学びました。 とにかく大量に調理するので体力勝負であり、家庭の調理とは違う作業としての調理の難しさと苦労を知りました。 学校給食ならではの工夫や調理方法などを知り、家庭でも応用できました。
3	平成 22 年 10 月 ～ 令和 2 年 3 月 (9 年 6 々 月) 社会福祉法人 さくら会 給食部 ()	老人福祉施設や保育園を運営する社会福祉法人で給食の調理を担当	老人と児童とでは求められる食事の内容、カロリー等異なるはずだが永年同じような調理をしてきたと感じている。それぞれのニーズに沿ったきめ細かなメニュー開発をするべきだと思った。
4	年 月 ～ 年 月 (年 々 月) ()		
5	年 月 ～ 年 月 (年 々 月) ()		
6	年 月 ～ 年 月 (年 々 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	栄養士	公益社団法人 ○○県栄養士会	栄養の指導に従事する資格
	昭和 56 年 3 月		
2	普通運転免許	○○県公安委員会	
	昭和 55 年 8 月		
3	ヘルパー2級		
	平成 25 年 9 月		
4			
	年 月		
5			
	年 月		

(注意事項)

- 「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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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	昭和 51 年 4 月 ～ 昭和 54 年 3 月	〇〇学院高等学校	カトリック系中高一貫校であり、当時としては珍しいアメリカ語学研修に参加しました。語学や異文化交流としての目的だけでなく、他国との考え方の違いや文化の社会的背景、女性の社会進出について考えるきっかけとなりました。進路についても女性が手に職をつける必要がある時代になることを考え、先生方にも大変親身になって相談にのっていただき、同じ学園の家政科への進学を決めました。
		普通科	
2	昭和 54 年 4 月 ～ 昭和 56 年 3 月	〇〇学院短期大学部	料理や食事のバランスを学ぶことで、女性として求められる役割を果たすだけでなく、栄養士という専門家として女性でも社会で活躍できることを希望し入学しました。同じ志の女性と切磋琢磨し、単なる調理・食事に留まらず、栄養価や身体への影響を食を通じて考える非常に有意義な学問だと感じました。
		家政科食物専攻	
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。