

(第1面)

## 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 はなこ                       | 生年月日    | 昭和 60 年 10 月 29 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      | 090 - 1234 - 5678  |
| 連絡先  | 〒 111 - 2222<br>〇〇県△△市中央1丁目1-1 | メールアドレス | <a href="mailto:abcdefghi@yahoo.co.jp">abcdefghi@yahoo.co.jp</a> |

### 価値観、興味、関心事項等

(大切にしたい価値観、興味・関心を持っていることなどを記入)

私は家庭と仕事の両立を大切にしていきたいと考えています。そのために、仕事での役割、そして家庭での役割をしっかりと把握して、どちらの役割も自分が納得できるように取り組んでいきたいと考えています。また、仕事でも家庭でもしっかり役割を果たすために、仕事で接する人や家族の少しの変化にも気づけるような気持ちの余裕をもっていたいと思います。

### 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)

私は、どんなときにも感情に振り回されることなく冷静に対応できることが強みです。看護師として働いていた時は、夜勤もあり多忙を極めていましたが、患者様に対して冷静に対応できるようにどんなに忙しくても自分自身を整えるためにリラックスする時間をとるように心がけていました。一方で私の弱みは、マイペース過ぎるところです。周囲の人たちが急いでいたりしても、自分のペースを崩すことなく淡々と対応しますが、雰囲気から相手のニーズを察することも大切だと感じているので、周りの様子を見て自分にできる事を考えて行動するようにしています。

### 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)

今後は、より産業分野の保健師として専門的な仕事に関わっていきたくと考えています。具体的には、メンタルの問題で求職中の社員の復帰支援を中心に、社員に伴走する形である程度長期間の接点をもちながら支援していける仕事をやってみたいです。私はこのような仕事によって、点の支援ではなく、社員の仕事や家庭を含めた面の支援ができる専門性を身につけたいと考えています。

### 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)

今後向上すべきスキルは、保健師としての専門知識をより深めていく事だとかんがえています。そのため、研修会等の参加して自分のスキルを常に向上させていく必要があると考えています。また、今は時短勤務の働き方をしていますが、下の子供が来年小学生になるので、そのタイミングでフルタイム勤務の希望を出し、仕事上の役割を増やしていく準備を整えたいと考えています。

### 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 × 年 × 月 × 日現在

| 職務経歴 |  |   |   |
|------|--|---|---|
| No.  | 期間(年月～年月)<br>(何年何ヶ月)<br>会社名・所属・<br>職名(雇用形態)                            | 職務の内容   | 職務の中で学んだこと、<br>得られた知識・技能等   |
| 1    | 平成 20 年 4 月 ～ 平成 23 年 3 月<br>( 3 年 ヶ月 )<br><br>令和大学附属病院<br><br>( 正社員 ) | 療養病棟に配属<br>・治療補助<br>・検査<br>・投薬<br>・保清<br>・夜勤対応  | 長期の療養が必要な患者様のケアを担当していたため、患者様の少しの変化を見落とさないように心がけていました。また、長期療養で精神的にも落ち込みがちな患者様本人やご家族の心のケアにも配慮して、なるべくわかりやすい言葉で状況をお伝えしたり、なんでも話しやすい雰囲気であることの大切さも学びました。 |
| 2    | 平成 28 年 4 月 ～ 平成 年 月<br>( 年 ヶ月 )<br><br>中部システム株式会社<br><br>( 契約社員 )     | 産業保健師として勤務<br>・メンタルヘルス教育<br>・検診後相談対応<br>・健康相談対応 | 産業保健師として、社員の疾病予防に携わりました。会社にとっても社員の健康は大切であること、社員が健康ではたらくことができこそ、生産性もあがっていくことを学びました。職場では特にメンタルヘルスに力を入れており、メンタルは目に見えないからこそ、注意深く社員の相談にのることを心掛けていました。  |
| 3    |  |   |   |
| 4    | 年 月 ～ 年 月<br>( 年 ヶ月 )<br><br>( )                                       |   |   |
| 5    | 年 月 ～ 年 月<br>( 年 ヶ月 )<br><br>( )                                       |   |   |
| 6    | 年 月 ～ 年 月<br>( 年 ヶ月 )<br><br>( )                                       |   |   |

## 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・<br>認定機関の名称 | 免許・資格の内容等 |
|-----|-------------|----------------------|-----------|
|     | 取得時期        |                      |           |
| 1   | 看護師免許       | 厚生労働省                |           |
|     | 平成 20 年 2 月 |                      |           |
| 2   | 保健師免許       | 厚生労働省                |           |
|     | 平成 20 年 2 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。

～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 太郎 |
|----|-------|

| No. | 期間          | 教育・訓練機関名   | 内容等                          |
|-----|-------------|------------|------------------------------|
|     |             | 学科(コース)名   |                              |
| 1   | 平成 13 年 4 月 | 〇〇県立中央高等学校 | 国公立4年制大学進学理系クラス              |
|     | ～           |            |                              |
|     | 平成 16 年 3 月 | 普通科        |                              |
| 2   | 平成 16 年 4 月 | 令和大学       | 保健師・助産師国家試験受験資格取得総合カリキュラムを受講 |
|     | ～           |            |                              |
|     | 平成 20 年 3 月 | 看護科        |                              |
| 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。