

# 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 たろう	生年月日	昭和35 年 12 月 8 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いっちょうめ	電話	090 - 1234 - 5678
連絡先	〒 111 - 2222 〇〇県△△市中央1丁目1-6	メールアドレス	<a href="mailto:jobcard@abc.com">jobcard@abc.com</a>

## 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)

- ・〇〇中学校を卒業して、家庭の事情で家計を支える必要があり、△△木工所で働いた。仕事内容は、タンスや家具の倉庫内整理や運搬が主であった。家具職人をめざしたが、木工所ではそこまでは望まれてなく、手に職をつけたいと考え、〇〇建築に入社し住宅などの構築物を作ってきた。折からの不況で住宅需要が大幅に減少し退職した。その後、建築関係の技能を活かせる□□工務店に入った。
- ・建築関係の仕事には魅力があるが、子供たちの手も離れたので、重いものや高い場所での仕事ではなく倉庫などで体力維持をはかりながら働きたい。

## 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)

- ・強みは、段取力だと思う。倉庫や建築関係の仕事は、物の移動や次の部材の準備などが大切で、仕事の出来栄えを左右する。長くこの仕事をやってきて培った力だと思う。
- ・弱みは、口下手でコミュニケーション力が低いことだと思う。木工所、建築関係の仕事でお客さまと話す場面があったが適切に伝わっていたか不安が大きかった。今は、必要なことを確実に話すように意識しているが、一般的な雑談が不得手なので、家族を相手に都度教えてもらっている。

## 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)

- ・建築関係では、重量物を持ち上げたり、高所作業が多かった。体力面で続けられるか不安で、工務店を退職した。自分の体力に合わせて、フォークリフト運転の資格を活かして倉庫管理などの仕事をやってみたい。

## 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)

- ・60歳ではあるが、倉庫管理主任者の資格を取得し、倉庫の火災防止や管理に関する業務に携われるようにキャリアアップしたいと考えている。
- ・また、ロジスティクス管理2級、3級も勉強して、ロジスティクスに関する知識を体系的に理解できるように学んでみたい。

## 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)

- ・物流関係で、60歳以上になっても通用する資格等について教えてもらいたい。

## 様式2 職務経歴シート

氏名	日本 太郎
----	-------

令和 × 年 × 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	昭和51年4月～昭和61年3月 (10年0ヶ月) △△木工所 倉庫、運搬 (正規)	・家庭用、業務用の家具製造と販売を行 っている会社で、入社から5年は完成し た 製品の倉庫管理や配達などの運搬の業 務 を行った。 ・7年日以降は、少しずつ製造の補助の 仕 事も担当した。	・家具を傷めない養生方法や安全な運び 方、 先入れ先出しなどの倉庫管理について学 べた。 ・先輩たちから、挨拶やマナーを叩き込ま れた。おかげでお客様に製品を届けた 時に活かせ、かわいがってもらえた。
2	昭和61年4月～平成26年12月 (28年9ヶ月) 〇〇建築 有限会社 建築課 (正規)	・一般住宅を建てる会社で、建築の仕事 に 携わった。 ・建築補助から始めて一人前に認めても ら う(約10年)	・手に職をつけたいという思いで、がん ばっ た結果、一人前と認めてもらえた時はう れしかった。 ・反面、仕事を任される責任の重さを痛感 し、慎重に図面の確認や施主さまとの打 ち合わせにも力が入った。 ・受け渡し後に、施主さまから「いい家にな った。ありがとう」と言われると達成 感があった。
3	平成27年2月～令和2年3月 (5年2ヶ月) □□工務店 (非正規)	・一般住宅、業務用建物(木造)のリ フォー ムや補修を行う仕事に携わった。 ・前職での経験が活かして、主として修 理 対応を担当した。	・前職での経験が活きて、お客さまから確 実な修理だというような評判をもらって うれしかった。 ・この建築関係の仕事で、役に立てること の喜びを感じた。
4	年 月 ～ 年 月 ( 年 月 ) ( )		
5	年 月 ～ 年 月 ( 年 月 ) ( )		
6	年 月 ～ 年 月 ( 年 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	〇〇県公安委員会	
	1978 年 2 月		
2	フォークリフト運転技 能講習 修了	陸上貨物運送事業労働災害防止協会 〇〇県支部	・ 倉庫などで、フォークリフトを 使って、1 t 以上の荷物を運搬 することができる。
	1979 年 4 月		
3	大型自動車第一種免許	〇〇県公安委員会	・ 11 t 以上のトラックなどの車両の 運転ができる。
	1982 年 3 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。

## 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	昭和48年 4月 ～ 昭和51年 3月	〇〇市立 □□中学校	・野球をやっていた。ポジションはライト、打順は4番で、よくヒットやホームランを打っていた。 野球のおかげで、運動神経はよく、気力・体力もついた。高等学校でも野球をやりたかった。
2	年 月 ～ 年 月		
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。