

# 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	昭和 35 年 7 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ちゆうおういっちようめ	電話	
	〒 111 - 2222	90 - 1234 - 5678	
連絡先	〇〇県△△市中央1丁目1-1	メールアドレス	<a href="mailto:hanako@jobcard.com">hanako@jobcard.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)

- ・元気なうちは働きたい。
- ・これまで、事務や工場作業、接客販売など、いろんな仕事をしてきたが、還暦を迎え、精神的にも肉体的にも余裕のある働き方をしたい。
- ・仕事以外の時間、プライベートな時間も大切に過ごしたい。
- ・これまで身に着けたパソコンスキルを活かしたいが、ずっと座って仕事をするよりも、少し体を動かすことがある仕事をしたい。

## 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)

- ・健康で病気をしたことは殆どない。
- ・PC操作や一般的な事務作業も問題なくこなせる。
- ・報告・連絡・相談等の基本的スキルだけでなく、気遣いや心配りもできる。
- ・コツコツと細かいこともきちんとやり続けることができる。

## 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)

- ・郵便とか宅配とかの重くない品物を扱う倉庫や物流拠点で受付、ピッキング等の軽作業をやってみたい。
- ・事務的な作業と品物を扱う作業と両方に関わることができればこれまでの経験が活かせると思う。
- ・工夫や改善も得意なので、その面で会社に貢献できればと思う。
- ・仕事と仕事以外の生活のメリハリをつけた働き方をしたい。

## 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)

- ・整理整頓、安全作業等の基本的な考え方の復習
- ・物覚えが悪くなってきているので、メモを取るように心がけていきたい。
- ・これまであまり時間が取れなかったために十分にできなかった趣味の〇〇をもっとやっていきたい。

## 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)

元気なうちは働きたいので、今後の働き方やキャリア形成について助言をいただければ有難い。特に実例や役立つ情報を頂ければと思う。

### 様式2 職務経歴シート

氏名 日本 花子

平成 × 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	昭和 54 年 4 月 ～ 昭和 59 年 9 月 ( 5 年 6 ヶ月 )	業種：建築設備工事会社  県や市町村、及び、民間の会社から空調・給排水設備、厨房設備、消防設備等の工事を請け負う会社で庶務、経理、一般事務等の事務職の仕事を担当。本店の事務の仕事であったため、経理や福利厚生、その他の本店業務に関する事務全般を経験	・ 社会人として必要な基本的なマナーや仕事の進め方に関する知識・スキル ・ 仕事に必要なPCスキル ・ コミュニケーション、チームワーク、対人関係スキル  解らないことは人に聞いたり自分で調べたりして周囲に迷惑をかけないように、会社に貢献できるよう頑張って、事務の仕事はだいたいできるようになった
	山川工業株式会社  本店  事務職 ( 正社員 )		
2	昭和 60 年 1 月 ～ 昭和 62 年 3 月 ( 2 年 3 ヶ月 )	税務署 税務申告に関する事務処理作業 役所 受付、案内、簡単な事務処理・庶務業務の補助作業 商店 衣料・雑貨等の商品販売、接客等 事務処理 (伝票仕分け・記帳・データ入力)	結婚退職後、しばらくの間、近所の役所や商店でパートとして雑業務 (単純作業) の仕事で働いた。決められた時間の中でミスなく確実に処理することを心がけ、迅速に効率よく仕事を進めることを学んだ。
	近隣の役所、商店等  事務職 ( パート )		
3	平成 20 年 4 月 ～ 平成 22 年 3 月 ( 2 年 ヶ月 )	スーパーマーケット 品出し、レジ等を担当	長い間家事専業で過ごしてきたため、仕事の勤を取り戻すことから始め、時間管理、接客対応、在庫チェック、商品管理、衛生管理等の知識を学んだ。
	〇〇スーパー  泉店  接客・販売職 ( パート )		
4	平成 22 年 4 月 ～ 平成 26 年 3 月 ( 4 年 ヶ月 )		
	□□製作所  作業員 ( (パート) )		
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	
	昭和 52 年 3 月		
2			
	年 月		
3			
	年 月		
4			
	年 月		
5			
	年 月		

(注意事項)

(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。

## 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	<div style="border-bottom: 1px solid black; padding-bottom: 5px;">〇〇県立中央商業高等学校</div> <div style="padding-top: 5px;">商業科</div>	<p>高校時代は平凡な生徒で、勉強もクラブ活動もあまり熱心にやらなかった。本を読むのが好きでクラブ活動は文芸部に在籍したが目立った活動もなく、学園祭で会場づくり等で運営委員会のお手伝いをしたことが楽しかった記憶として残っている。</p> <p>簿記の資格をとり、高校卒業後は事務関係の仕事でしばらく働き、その後は平凡な家庭を築いていければよいと考えていた。</p>
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。