

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 いちろう	生年月日	昭和 35 年 5 月 25 日
氏名	日 本 一 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	
	〒 111 - 2222	090 - 9876 - 5432	
連絡先	〇〇県△△市中央町1-1-1	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)

いつまでも働きたいことにこだわっており、今迄経験した仕事を基に生かせる仕事は何かを考えた時暗中模索に陥りがちだが、肉体労働や事務関係の仕事で消去法で考えるとやはり事務関係の仕事になり、その中でも医院で経験した医療事務補助職はこれからのことを考えるいいきっかけとなった。

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)

今迄に就いた仕事では弱音を言わず指示された仕事は最後までやり通す忍耐力があり、その中でも創意工夫しながら仕事内容を改善していく創造力がある。思ったことはズケズケと言う他者評価があるので、コミュニケーション力が付くようなセミナーに参加して他者とのコミュニケーション力を改善したい。

(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)

医療事務補助職で培った能力を活かして医療事務資格を取得して正職員としてコアな人材になり自分の居場所作りをして活躍し働ける間は働きたいと考えている。

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)

1年後迄には医療事務資格を取得する。その後は資格を活かした求職活動を行う。2年後には歯科事務資格を取得する。5年後の67歳迄には調剤事務資格を段階的に取得して働ける間は働く仕事人生を描いていきたいと考えている。

(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 一郎

令和 × 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 59 年 4 月 ～ 平成 10 年 3 月 (14 年 0 ヶ月) 〇〇石油株式会社 従業員 60 人規模 総合職 (正社員)	『石油類の卸販売』 地域内 7 店舗のガソリンスタンドの 本社勤務 仕入れ先との値段交渉 各店舗を巡回して衛生管理と各ス タッフの健康状況の確認を行う	ガソリンスタンドはガソリンや灯 油を販売すると思っていたが自動車 修理やタイヤ交換とパンク修理があ り傍目で見ながら意識の転換と自動 車関係の知識が付き勉強になった。
2	平成 10 年 4 月 ～ 平成 23 年 3 月 (13 年 0 ヶ月) 〇〇株式会社航空 路面整備員 (正社員)	『〇〇県委託事業』 滑走路の路面整備と維持管理 飛行機の初便と最終便が離発着予定 時間前迄に滑走路の点検を行う 誘導灯のチェックと球切れ等の交換 作業	飛行機を安全に離発着させるため の整備作業があることや夏は暑く冬 は寒くもあり裏方で働く人達がいる から飛行機が安全に離発着できるこ とが学べた。
3	平成 23 年 4 月 ～ 平成 30 年 3 月 (7 年 0 ヶ月) 〇〇配送 庶務課 (正社員)	『〇〇県委託事業』 スタッフの健康管理と飲酒のチェッ クを行う 運航スケジュール作成 契約先訪問と契約内容の確認 個人客の会計業務の補助作業 配送車のチェックと維持管理 厚生年金、雇用保険加入手続き 年末調整	外で働く仕事がキツくなり室内で 行う仕事に転職したが自動車を使う 仕事のため長時間外に居ることも 多々ありラクな仕事はないと感じ た。只、前職のガソリンスタンドで の経験は配送車のチェック作業に役 立ったことが生かされた。
4	平成 30 年 4 月 ～ 現在 (2 年 0 ヶ月) 〇〇内科医院 庶務課 (契約)	『内科の個人病院』 医院内外の美化と清掃や雑務 毎日医院玄関の清掃 待合室の清掃 患者さんのカルテ出しと収納 医療事務者の補助業務	60 歳を迎えたことでこれからの仕 事は補助的の仕事でいいと考えていた が、医療事務補助をしていく中で医 療事務知識が得られことで仕事を通 して未来を考えるいいきっかけと なった。
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 一郎
----	-------

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	第1種 普通自動車運 転免許	〇〇県公安委員会	
	昭和 54 年 8 月		
2	衛生管理者	公益財団法人 安全衛生技術試験協会	安全衛生法において定められて いる、労働環境の改善と疾病の予 防措置等を担当する。事業場の衛 生全般をするもの。
	昭和 60 年 6 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。

～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 一郎
----	-------

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 ～	〇〇県立 〇〇高等学校	特に部活をしていたこともなく友達と呼べる友も少なかった。唯一好きなアイドルのレコードを聞くことだけが癒しであった。
	昭和 54 年 3 月	普通科	
2	昭和 56 年 4 月 ～	〇〇大学 夜学部	昼間の4年生大学への進学を目指していたが不合格となり2浪したことで競走倍率が低い夜学の短大へ進学した。昼は建設関係のアルバイトをしながら卒業迄の3年間キツかったけど頑張り無事卒業できた。
	昭和 59 年 3 月	経済学部 経営専攻	
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。