

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	平成 7 年 7 月 1 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	
連絡先	〒 111 - 2222		090 - 1234 - 5678	
	〇〇県△△市中央1丁目1-6		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)

- ・スポーツ選手の栄養摂取に興味があり、食物の栄養の勉強をしたくて大学を選んだ。祖父母と接する中で、栄養価の高いおいしいものを食べて長生きしてほしいと思うようになった。その延長線上に、障がいを持つ方に対して同様の思いが出てきて、障がい者施設で実習をした。
- ・就職は、家族と相談し、福祉関係で役に立つ仕事がしたいという思いから、高齢者施設に入職し、管理栄養士として働いた。その後、障がい児への思いもあり転職した。
- ・仕事をしていく中で、食事だけでなく障がい者の相談に乗れる仕事もしてみたいという思いが強くなった。その道のキャリアを歩んでみたい。

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、感受性が高く、困っている人を見ると役に立ちたい考え、学ぼう、知ろうとする探求心の強さだと思う。知識を深めたい、技能面で出来る能力をつけたいという意識は、野球で培われた粘り強さと執着心が柱になっていると思う。他には、明るさがあると思う。落ち込むこともあるが、前を向こうとする気持ちから明るく振る舞うことができる。
- ・弱みは、いろんな場面で見切りをつけてしまい、今までが無駄だったと考えてしまうことだと思う。あるレベルまで到達すると、次のことがやりたくなるという気持ちが強くなり、今までの仕事を捨ててしまうような傾向がある。今はキャリアの方向制を意識して、経験のつながりを確認して前に進むように意識している。

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)

- ・障がい者施設の相談員になり、さまざまな相談を聞きながら、その人の役に立てる仕事をしたいと思う。障がい児や高齢者についても視野に入れて、自分も成長していきたい。
- ・食べることの大切さも、管理栄養士として伝えながら、元気に人生を送ってもらえるように働きかけられるような施設職員になりたい。

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)

- ・社会福祉士の資格を取得すべく勉強したい。さらにキャリアを積んで、社会福祉主事も目指し、福祉の一翼を担えるようになりたい。

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)

- ・特になし。

様式2 職務経歴シート

氏名	日 本 一 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	30 年 4 月 ～ 令和1 年 3 月 (1 年 ヶ月) 社会福祉法人〇〇会 養護老人ホーム 給食部 (正 規)	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者施設での、食事の献立作りと調理指導、配膳、摂取状況の把握と検討などを行った。 入所者の嗜好や医師の指導により、各人に求められる食事内容を検討し、調理員に指示をして完成させ、配膳する。 食事後の残り具合を把握し、医師や上司に報告し、改善を検討する。 	<ul style="list-style-type: none"> 初めての仕事で、入所者が喜んで食べてくれて、「おいしかった」という声が聞けた時はうれしくて、達成感があった。 かなりの思い入れでメニューを作成しても、食べてもらえない時の悲しさや自分の力の無さを感じることがあった。 食事後の残り具合を把握し、相談することが、その対象者のためになっているという自負感が味わえた。
2	令和1 年 4 月 ～ 現在 年 月 (1 年 3 月) 社会福祉法人〇〇会 障がい児施設 給食課 (正 規)	<ul style="list-style-type: none"> 障がい児施設での食事提供を行った。 管理栄養士として子供たちの発育に必要な栄養素を考慮した献立づくりを行った。 入所者の体調を考慮した献立となるので医師や相談員との連携を綿密に実施した。 	<ul style="list-style-type: none"> 対象が高齢者から子供(障がい児)に移っただけと考えていたが、食事の内容や量が根本から違いがあることが理解できた。 子供たちが、喜んで食べてくれる姿を見て、うれしかった。
3	年 月 ～ 年 月 (年 月) ()		
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 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	普通自動車第一種免許 平成26 年 12 月	〇〇県公安委員会	
2	管理栄養士免許 平成28 年 12 月	厚生労働省大臣	<ul style="list-style-type: none"> ・ 人々の健康や生活習慣病の予防のために、栄養指導をおこなう。 ・ 栄養士とは専門分野が異なり、病院や学校、保健所、給食センターなど、より高度な医学的知見によって傷病者を指導できる。 ・ 主に病気や怪我を負った人を対象に、療養のための栄養指導をおこない、栄養バランスの取れたメニューを考案したり、調理法の改善などを行う。
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。

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	平成23 年 4 月	〇〇県立〇〇北高等学校	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高校から野球部に所属しました。 ・ 1年生の頃、ランニングや筋肉トレーニング、部室や道具の清掃や整備などで、体づくりができ、2年生でレギュラー(ライト、センター)になり、試合に出れるようになった。 ・ 自分のバットで点数が入った時はうれしかった。守備で凡ミスをして負けた時の悔しさとチームメンバーへの申し訳なさが身に染みた。
	～ 平成26 年 3 月		
2	平成26 年 4 月	学校法人 △△大学	<ul style="list-style-type: none"> ・ 激しい運動を支える食物に興味があり、この学部に入った。 ・ 栄養学を学ぶ中で、高齢者はより長生きして欲しい、障がいを持つ人々は適切な栄養摂取とおいしい食物を楽しんで欲しいと考えようになった。 ・ 障がい者施設で実習し、施設で働きたいと考えようになった。
	～ 平成30 年 3 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。