

## 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 2 年 6 月 1 日現在

ふりがな	にっぽん はなこ	生年月日	昭和 50 年 7 月 1 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 〇〇県△△市中央1丁目1-1	メールアドレス	<a href="mailto:abcde@jobcard.com">abcde@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)

専門学校卒業後に製造業の会社で事務職に従事し、結婚を期に退職しました。子育てが一段落して再就職を考えたときに、自分が高校時代に所属していたボランティアサークルでの施設訪問の体験が思い出されて、以前から興味関心のあった社会福祉分野での再就職を希望するようになりました。

### 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)

自分の強みとしては、結婚生活で家事をスムーズにこなすために家事力をアップできたこと、子育てと並行して地域での各種サークル活動(スポーツ、ボランティア、料理など)に参加して様々な方々とのコミュニケーション力を高めたこと、これと決めたら最後までやり通すこと、などがあると思います。

自分の弱みとしては、何事もテキパキと進めないと気が済まない、というせっかちな面があります。ご高齢の方々を支援する場合には、焦らず急かさず相手のペースに合わせる事が大事なので、自分の性急な面が出ないように気を付けています。

### 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)

現在はボランティアサークル仲間の紹介で市役所内の地域包括センターにて訪問介護業務に従事していますが、現在のホームヘルパー2級資格では利用者さんにできる介助サービスや支援内容に限界があるので、今後のキャリアアップを考えて介護福祉士資格取得にチャレンジしたい、と思います。また、将来的にはソーシャルワーカーとして老人介護のみならず社会福祉全般にかかわり続けていきたい、と思います。そのために各種資格(社会福祉士、産業カウンセラー、ケアマネなど)取得にチャレンジしていきたい、と思います。

### 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)

生涯現役で社会福祉に参加し続ける、というのが私の理想とする生き方です。今回の介護福祉士資格へのチャレンジはその第1歩だと思っています。介護福祉士資格取得後は現在の期間契約職員から正規職員への昇格にチャレンジして長期安定就労を実現したい、と思います。専門職の老人介護に主軸を置きながら、ライフワーク的に障害者支援や生活困窮者支援にもボランティア参加していきたい、と思います。定年までにソーシャルワーカーとして必要な資格とスキルを習得し、定年後はそれを活かせる職場への再就職にチャレンジします。

### 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)

先輩職員からのアドバイスで「傾聴スキル」を磨いたほうがいいよ、と言われ、具体的にどうすればいいのか思案しております。傾聴力アップのためにはどんな方法があるのかアドバイスいただけたらありがたいです。

### 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) (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	平成 8 年 4 月 ～ 平成 14 年 3 月 ( 6 年 ヲ月 ) 〇〇産業株式会社 総務部総務課 ( 正社員 )	業種：電子機器部品製造業 〇〇産業は、国内の主要メーカー様への各種部品販売が主な仕事でした。	社会人としての基礎スキルを勉強しました。特に、お客様への接客スキルや電話対応などで多くのことを学びました。
2	平成 24 年 4 月 ～ 年 月 ( 8 年 1 ヲ月 ) □□市地域包括支援センター 在宅介護支援チーム ( 契約社員 )	業種：在宅介護支援業務 ホームヘルパーとして主に地域内の独居要介護者の在宅介護生活支援に従事している。	専門学校で学んだ基礎知識や介護技術以外に、支援の現場でしか学べない様々な支援スキルを身につけられたと思う。特に利用者およびその家族との円滑なコミュニケーションを作り上げることが重要であると実感した。
3	年 月 ～ 年 月 ( 年 ヲ月 ) ( )		
4	年 月 ～ 年 月 ( 年 ヲ月 ) ( )		
5	年 月 ～ 年 月 ( 年 ヲ月 ) ( )		
6	年 月 ～ 年 月 ( 年 ヲ月 ) ( )		

### 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	普通自動車第一種免許	●●県公安委員会	マニュアル免許を取得
	平成 7 年 8 月		
2	ホームヘルパー2級	××学館△△校	老人介護の基礎知識・技術を習得
	平成 24 年 1 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。

## 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	平成 3 年 4 月 ～	県立△△高等学校	3年間ボランティアサークルに所属し、地域の様々な福祉施設（介護施設や障害者支援施設など）を訪問してボランティア活動（作業やレクリエーションなど）に参加した。
	平成 6 年 3 月	普通科	
2	平成 6 年 4 月 ～	◎◎経理ビジネス専門学校	将来的には事務系の仕事に就きたいと思い進学した。ビジネスの基本知識（ビジネスマナー、簿記会計知識、パソコンスキル等）を学ぶことができた。
	平成 8 年 3 月	ビジネス基礎科	
3	平成 23 年 9 月 ～	××学館△△校	再就職に備えて以前から興味があった社会福祉関係の資格を取得しようと思い、手始めにホームヘルパー2級講座を受講した。老人介護の基礎知識・技術・福祉の現状など学ぶことができた。
	平成 23 年 12 月	ホームヘルパー2級養成講座	
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。