

(第1面)

様式1-1 キャリア・プランシート (就業経験がある方用)

● 年 ● 月 ● 日現在

ふりがな	××× ×××	生年月日	昭和 ● 年 ● 月 ● 日
氏名	●● ●●		
ふりがな	にいがたけん ××し ×××	電話	●●● - ●●●● - ●●●●
連絡先	〒 950 - ●●●● ●●県●●市●● 1丁目2番地3	メールアドレス	
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) <ul style="list-style-type: none">・介護の仕事は夜勤もあり、体力的には大変だが、生活リズムにも慣れてきた。・現場で日々がむしやりに仕事をしてきたら、気付けば3年以上経っていた。・国家資格の介護福祉士を受験できる実務経験の年数を満たしていたので、この機会に挑戦しようと思う。・スキルアップし、利用者により満足してもらえたらとも思う。・同僚も次々この資格取得を目指しているのので、自分も取ろうと思った。			
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) <ul style="list-style-type: none">・表裏のないところ・率直に自分の意見を言えるところ・いつも元気なところ			
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) <ul style="list-style-type: none">・介護職員として自覚と責任を持って働く。医師、看護師とも連携し利用者を支えていく。・スキルアップして、より多くのケアを利用者に提供できるようになる。			
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) <ul style="list-style-type: none">・シミュレーターを使った実践的な反復学習で「痰吸引」「経管栄養」の技術を身に付ける。・研修の修了後には「介護福祉士」の受験を目指す			
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)			

様式2 職務経歴シート

氏名	●● ●●
----	-------

● 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	平成 20 年 4 月 ～ 平成 22 年 3 月 (2 年 ヶ月)	携帯電話ショップ (ショップ店員) 来客対応 相談業務 プラン提案 機種説明 操作レクチャー	老若男女様々な方との接客の中で、 コミュニケーション力が高まった。 相談にスムーズに対応できるよう、 携帯電話に関する知識習得につとめた。
	□□□電信 株式会社 ▲▲駅前店 (契約社員)		
2	平成 24 年 6 月 ～ 平成 27 年 12 月 (3 年 7 ヶ月)	家庭小型家電製造 (部品製造ライン 作業員) ライン作業 荷積み 商品の点検	自分の作業が後工程にも影響するこ とが分かり、誠実に集中して仕事に 取り組むことの大切さがわかった。
	株式会社 ●●部品製造 (正社員)		
3	平成 28 年 4 月 ～ 年 月 (年 ヶ月)	介護デイサービス (介護職) 食事、排泄、入浴介助 レクリエーションの企画、実行 利用者家族対応	利用者に感謝されるとうれしく、 もっと質の高い介護をできるよう になりたいと前向きに取り組んでい る。 他の職員とチームワークよく、安全 に介護ができるよう日々連携し、介 護を行っている。
	■■■の郷 (契約社員)		
4	年 月 ～ 年 月 (年 ヶ月)		
	()		
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	●●	●●		
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	新潟県公安委員会		
	平成 20 年 3 月			
2	介護職員初任者研修 修了証	●●学館		訪問介護、通所サービス、また 老健施設などで、食事や入浴、 排泄など要介護者の体に触れて 行う身体介護、掃除や料理、洗 濯などの生活介助を行える資 格。
	平成 29 年 5 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

様式3-2 職業能力証明（学習歴・訓練歴）シート

氏名	●● ●●
----	-------

No.	期間	教育・訓練機関名	内容等
		学科（コース）名	
1	平成 17 年 4 月 ～	私立●●学園	修学旅行の運営委員になった。周囲に聞き取りを行い観光プランを立てた。高校生活で1番の思い出になった。
	平成 20 年 3 月	普通科	
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 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、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。