

(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">・もともと運転が好き。・現在は、中型免許で食品配送の仕事をしている。・周囲に気をつかわず、一人で運転している時間が好き。・大型免許を取り、長距離ドライバーになりたい。・最近では、通販の物量は増え、物流業界は人手不足のため、ドライバーの求人も目立つ。・家族のためにも、収入も増やしていきたい。			
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) <ul style="list-style-type: none">・常に配送時間を守るよう、心がけてきた。・配送先でも自分から積極的に挨拶し、コミュニケーションをとってきた。・荷物を丁寧に扱い、取引先から喜ばれた。			
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">・長距離ドライバーとして働き、家族を支えていく。・体調管理をしっかりして、長距離配送に早く慣れる。・無事故無違反で、安全運転を心がける。			
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">・まず大型自動車免許を取得する。・中型車とは違う点に早く慣れ、大型車の運転技術を高める。			
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 21 年 4 月 ～ 平成 21 年 12 月 (年 9 ヶ月)	・電子部品製造ライン業務	・自分の担当部分は責任をもって仕事をしたこと ・集中力を切らさないようにしたこと
	●●部品 株式会社 (準社員)		
2	平成 22 年 5 月 ～ 平成 27 年 3 月 (4 年 10 ヶ月)	・ビル清掃 (床清掃、ワックス掛け、窓拭き等)	・体力がついたこと ・汚れを落とす技術やコツを覚えた点 ・現場1件1件を大切にきちんと仕事をしてきた点 ・細かな点にも気を配り仕上げたこと
	株式会社 ●●メンテナンス (正社員)		
3	平成 27 年 7 月 ～ 令和 3 年 8 月 (6 年 2 ヶ月)	・食品の仕分け、配送 ・車両の点検、清掃 ・業務日報記録	・梱包や商品に傷がつかないように丁寧に扱うこと ・配達時間を守ること ・配達先できちんと挨拶すること
	●●運輸 株式会社 (正社員)		
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	●●県公安委員会	
	平成 21 年 3 月		
2	中型自動車免許	●●県公安委員会	
	平成 27 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

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 18 年 4 月	●●高校 普通科	飲食店での接客アルバイトをがんばっていた。 遅刻、早退、欠席なく登校し、皆勤だった。
	～ 平成 21 年 3 月		
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。