

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 4 年 4 月 1 日現在

ふりがな	こうろう さくら	生年月日	平成 2 年 10 月 15 日
氏名	厚労 さくら		
ふりがな	とうきょうとちよだくかすみがせき	電話	
	〒 100 - 8916		03 - 5253 - 1111
連絡先	東京都千代田区霞が関1-2-2	メールアドレス	sakura@xxx.yy.zz

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）

- ・ 家族との時間を大切にしたいため、女性が子育てをしながら働きやすい環境で働きたい。
- ・ 育休中の間に、復職後のことを考えてどのようなことを準備しておく必要があるのか考えている。
- ・ 誰かに喜んでもらえることが、自分のやりがいにつながるので、仕事でもお客様や同僚に感謝されることが働く原動力になっている。

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）

- ・ 物事の段取りを考える事が得意であり、マルチタスクに対応できることが強みだと思う。今も慣れない育児と家事の両立をしているところであり、やるべきことが沢山ある中で優先事項を考え、やり方を工夫して必ずやらなければいけないことも期限内に終わらせることができる。
- ・ 弱みは、相手の気持ちを考え過ぎて悩んだり、慎重になりすぎに行動に移せないときがあるが、1人で仕事を抱え込まずに、チーム内のメンバーにすぐに相談をするように心がけている。

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）

- ・ 今は契約社員として働いているが、できれば子供が小学校に入る頃までに正社員で働きたいと思っている。また、臨床心理士の資格を持っているため、資格を活かした仕事をしたいと考えている。
- ・ 働き方としては、今後家族との時間を大事にしたいので、テレワークで働ける環境を希望している。

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）

- ・ いずれは正社員で臨床心理士の資格を活かせる仕事を探したいと思っているが、子供が手がかかる小学生に上がる頃までは、まずはパートタイムで臨床心理士の仕事の経験を積みたいと考えている。また、子供が生まれてからチャイルドマインダーの資格にも興味を持ったため、資格取得にも挑戦したいと思っている。

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）

- ・ 7カ月前に娘を出産し、現在、育児休業中だが、復帰後に仕事と育児を両立していけるか不安を感じている。いずれは正社員として働きたいと考えているが、大学院卒業後就職活動がうまくいかず、自分に自信が持てない。契約社員なのでもし契約終了となって次の仕事を探さなければいけなくなった場合に、どのように探せば良いのか、今後の働き方や自分に合った仕事について相談したい。

(第2面)

キャリアコンサルティング実施者の記入欄

キャリアコンサルティングの実施日時、キャリアコンサルティング実施者の所属、氏名等

実施日時： ～ 所属： 氏名：

電話番号： 登録番号：

実施日時： ～ 所属： 氏名：

電話番号： 登録番号：

実施日時： ～ 所属： 氏名：

電話番号： 登録番号：

(注意事項)

- 1 「連絡先」欄には、連絡を希望する住所やメールアドレス等を記入してください。
- 2 「価値観、興味、関心事項等」欄、「強み等」欄、「将来取り組みたい仕事や働き方等」欄、「これから取り組むこと等」欄、「その他」欄のいずれかに記入した場合には、記入年月日を記入してください。
- 3 教育訓練関係の助成金申請の書類として活用する場合には、「キャリアコンサルティング実施者の記入欄」に、当該教育訓練の必要性に係るコメントを記入してください。
- 4 記入しきれないときは、適宜枠の幅の拡大等を行って記入してください。
- 5 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。
- 6 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。

▼同じ人の記入例をもっと見る

[様式2 職務経歴シート\(在職者・30代\) 記入例 No7.pdf](#)