

### 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	ゆりこ	生年月日	昭和 54 年 10 月 15 日
氏名	厚労	百合子		
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	yuriko@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）

- ・仕事と育児の両立できる働きやすい環境で、人事の分野で仕事の幅を広げてチャレンジしていきたいと考えている。また、働きやすい組織作りに関心が高く、現在も、職員が育児との両立が図れるように意識して業務を行っている。その他、私生活では効率良く家事をするために、時短でも美味しい料理をつくることを意識している。

#### 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）

- ・強みは、前向きに努力できることで、育児をする中で特に身についたと実感している。
- ・弱みは、責任感が強すぎるということもあり、時折、自分でやりきれなければとタスクを抱えすぎてしまうことである。克服するために、自分で処理できないくらいのタスクを抱えたときは、早い段階で他の人に相談をし協力を得るようにしている。

#### 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）

- ・働きやすい環境づくりという意味でも、従業員が心身ともに健康に働くために、社内の仕組み作りを進めていきたいと考えている。
- ・職場内に相談室のような場を設けたいと思っており、メンタルヘルスマネジメントやカウンセリングについても学びたい。
- ・現在は契約社員なので、正社員登用制度を利用して正社員を目指したいと思っている。

#### 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）

- ・今まで労務や給与について実務を経験してきたが、これからは人事分野でもっと業務の幅を広げていきたいと考えている。そのために、人事評価制度について勉強することやメンタルヘルスマネジメントの資格を取得したい。

#### 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）

- ・2人目出産のタイミングで、人事の仕事幅広く経験したいと思い、ベンチャー企業の管理部門に転職をしたが、業務量が多くなり、残業しなければ対応できない状況になっている。仕事は勉強しなければいけないことも多く、チャレンジできることにやりがいを感じているが、残業が多いため、育児との両立が難しくなっている。
- ・仕事も継続していきたいと考えているが、子供との時間も大切にしたいため、今後どのように仕事を継続するべきか迷っている。

(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\(在職者・40代\) 記入例 No8.pdf](#)