

(第1面)

<記入例（求職者・40代）>

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	たつや	生年月日	昭和 51 年 10 月 15 日
氏名	厚労	達也		
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	tatsuya@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）

- ・効率良く業務を行うためにどうすれば良いかを常に意識して仕事をしている。現在のヘルプデスクの業務では、想定される事態を先回りし、FAQやユーザーマニュアルの作成をすることで、問い合わせ数や時間の削減を行い、従業員が本業に専念できる体制を構築している。
- ・独立してフリーランスで働くことに興味がある。

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）

- ・システム設計・開発に関わる技術と相手のニーズや課題を聴くヒアリング力には自信がある。
- ・弱みは、仕事に没頭してしまうがあまり、周りが見えなくなってしまう時がある。弱みを克服するために、周囲の状況を確認しながら、今自分が何をすべきかを考え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）

- ・将来、フリーランスのシステムエンジニアとして自分の裁量で仕事をしていきたい。
- ・病気を患ってからは、仕事以外の時間も充実させたいと思うようになった。病気を通して得た経験や気づきがたくさんあるので、この経験を誰かの役に立てたい。

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）

- ・フリーランスとして働くために、独立するための情報収集を行い、具体的な計画を立てる。システムエンジニアが集まる勉強会や交流会に参加して、最新のIT技術を身につけるとともに、人脈づくりも積極的にしていきたい。
- ・健康管理をしながら体力をつける。

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）

- ・今の仕事が契約満期となり、次のステップを悩んでいる。企業で働くか、フリーランスで働くべきかについて考えたい。

(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\(求職者・40代\) 記入例 No20.pdf](#)