

様式1-2 キャリア・プランシート（就業経験のない方、学卒者等用）

※学校経験の整理等を行いたい方も対象です

令和 4 年 4 月 1 日

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

| 学校の課程で関心を持って取り組んだこと・取り組んでいること | | |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 学校名 | 関心を持った理由、内容 | 学んだこと、得られたもの |
| 科目名、テーマ、論文等 | | |
| ●●短期大学 | 英語の授業だけでは英会話力を身につけることは難しいが、3日間の合宿でネイティブ講師から集中的に学べるため。 | 外国人と英語で話す機会はあまりなかったが、合宿では、3日間英語のみで外国人と会話をする機会を与えられた。最初は、リスニング・スピーキングともについていけなかったが、徐々に聞き取れるようになり自ら相手に話しかけることができるようになった。 |
| イングリッシュキャンプ（英語合宿） | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| 学校のキャリア教育で実施される科目・プログラム、インターンシップ（正課）への参加・取組状況 | | | |
|-----------------------------------------------|---------------|------------------------------|---------------------------------------------------|
| 学校名 | 科目・プログラム名 | 内容 | 学んだこと、得られたもの |
| 年月～年月 | | | |
| ●●短期大学 | 就職活動に向けたガイダンス | 就職活動の仕方、業界研究、応募書類の書き方、面接の望み方 | 就職活動の準備を始めるきっかけとなり、自分はどのような仕事につきたいのか、業界研究の仕方を学んだ。 |
| 平成30年12月～平成30年12月 | | | |
| | | | |
| | | | |

| 学校の課程以外で学んだ学習歴 | | |
|------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------|
| 教育機関名、コース名 | 内容・目的 | 学んだこと、得られたもの |
| 年月～年月 | | |
| TOEIC アドバンス上級コース（●●学園） | TOEIC 860点を目指す3か月通学講座 | 留学後の語学力向上を目指し、3か月通学。TOEIC試験対策を行い、その後、受験をし、870点をとることができた。 |
| 平成31年4月～令和元年7月 | | |
| | | |
| | | |

| 社会体験その他の活動（サークル、ボランティア活動、正課外のインターンシップ、留学、アルバイト、その他の活動） | | |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 年月～年月 | 内容 | 学んだこと、果たした役割、貢献したこと等 |
| 平成29年9月～平成30年8月 | シンガポール留学（協定校への留学。現地留学生等との交流や、現地の文化・生活習慣を体験することを目的に、ホームステイをしながら英語研修やアクティビティに参加するプログラム） | 語学研修含めすべての授業は英語で行なわれ、グループワークやディベートも多い授業であった。最初はすぐに言葉が出てこなくて自分の意見を相手に伝えられなかったが、徐々に慣れてきてできるようになった。 |
| 令和元年8月～令和2年3月 | アルバイト コンビニエンス XX でのレジ打ち、品出し、発注、検品業務 | レジ打ちでは、お金の扱いについて常にダブルチェックをしてから対応するように心がけ、現金差異を出さないようにした。品出しでは賞味期限を確認し、お客様が商品を取りやすいように、また発注、検品の際に効率的に作業を行った。 |

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)

- ・学生時代の留学経験から、国籍関係なく、周りの人と楽しい時間を過ごすことを大切にしている。周りをよく観察し、相手の期待に応え、喜んでもらえるように心がけている。
- ・仕事では営業サポートをしているので、営業の方が仕事をしやすいように考えて、先を読んだ行動や、周りに気を配り、与えられた仕事はミスしないようにダブルチェックをしながら取り組み、相手の期待に応えられるよう取り組んでいる。自分に出来ることを率先して取り組むように心がけている。

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、留学経験から得られた語学力とホスピタリティである。留学先で、中国人、韓国人と出会い、英語だけでなく中国語、韓国語も学ぶことができた。また、相手の気持ちを察したり、その場にいるみんなが楽しい気持ちになれるよう、気を配るように心がけていた。
- ・弱みは人前では緊張して自分の意見を言えない事であるが、留学経験からたくさんの方と出会い、自分の意見を話すことの重要性を学び、少し改善できたと思う。

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)

- ・語学力を生かして、多くの国の方たちと関わることができる仕事をしたいと考えており、いずれは海外でも働きたい希望がある。
- ・前の仕事ではPCスキルが向上したと思うが、サポート業務だけではなく、自分から考えて戦略的に仕事ができるようになりたい。

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)

- ・語学力を向上させるために、留学時代に知り合った友人や、友人の友人といった繋がりを大切にし、ネットワークを広げていきたい。いずれは海外で仕事がしたいと思っているので、そのための情報収集も積極的に取り組みたい。また、営業サポートでは、与えられた仕事をやるだけではなく、自分で考えて行動するためにも、もっと社員の方とコミュニケーションを取って、自分に出来ることを増やしていきたい。

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)

- ・短大卒で、アルバイト、派遣社員の経験しかないが、それでも正社員になれるのか。正社員を目指した方が良いか、派遣社員でもっと様々な業界を経験したほうが良いか。また、これから海外で働くために必要なスキルや、何を勉強したり、どんな方と関わっていけば良いかについてをキャリアコンサルタントに相談したい。

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 () ~ ()
所属、氏名 ()
資格、役職名等 ()

(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 学校(大学、専門学校、高校、中学等)での活動歴で特記すべきことを記入してください。
- 3 学校での履修状況が分かる履修表等(写本)を可能な限り添付してください。
- 4 具体的なインターンシップの状況を評価した資料(写本)がある場合は添付してください。
- 5 「学校の課程以外で学んだ学習歴」欄には、在籍している学校以外の教育機関などで学んだものを記入してください。
- 6 記入しきれないときは、適宜枠の数を増やす等により記入してください。
- 7 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。
- 8 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。