

学校
関係者
向け



活 用 ガ イ ド



あしたを拓く人を創る
厚生労働省 人材開発統括官

目次

はじめに

- (1) ジョブ・カードとは p.2
- (2) 本書の位置づけ p.2

1. 学校でジョブ・カードを活用するにあたって

- (1) キャリア・プランを描くということ p.3
- (2) キャリア・プランを描くために大事なこと p.3
- (3) ジョブ・カードの構成 p.4
- (4) ジョブ・カード活用の流れ p.6
- (5) ジョブ・カード活用のメリット p.6
- (6) 学生生活におけるジョブ・カードの活用場面 p.7

2. キャリア・プラン作成補助シートの活用

- (1) ウォーミングアップ p.8
- (2) 自分の個性・性格 p.9
- (3) 自分が大事にしたい価値観、心に残る経験・出来事とともに p.10
- (4) 自分の強みと弱み p.12
- (5) 将来やってみたい仕事や働き方 p.13
- (6) これから取り組むこと、行動計画 p.14

3. キャリア・プランシートの作成

- (1) 第1、2面の学習歴、その他活動歴 p.15
- (2) 第3面の興味・関心、得意なこと、将来取り組みたい仕事 p.17
- (3) 履歴書等の応募書類の作成に活用 p.19

参考

- ジョブ・カード 記入例 p.20

1

学校でジョブ・カードを
活用するにあたって

2

キャリア・プラン作成
補助シートの活用

3

キャリア・プランシートの作成

はじめに

(1) ジョブ・カードとは

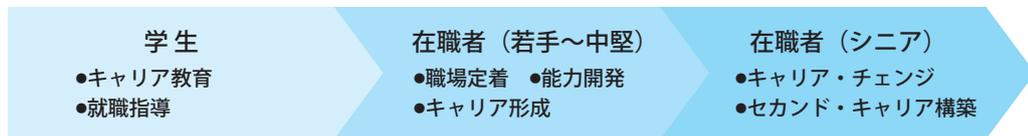
ア ジョブ・カードは、職業選択や将来のキャリア形成に大変有効なツールです。

ジョブ・カードを作成することにより、学生自身の自己理解が深まりキャリア・プラン(適性・能力を踏まえた職業上の目標を達成するための具体的行動計画)の検討をきめ細かく行うことができるようになります。

イ ジョブ・カードは、生涯活用できる財産です。

ジョブ・カードは、個人の履歴や職業経験等の情報を蓄積できるので、就職活動期間以降も、生涯を通じたキャリア・プランニングのツールとして活用できます。就職後、職業人生で順調に成長が続けば問題ありません。しかし、「この仕事はやっぱり少し合わなかった」あるいは、「今の仕事は順調だがもっと成長したい」等と思うようになるかもしれません。また、様々な転機(結婚、出産、転職、会社の倒産等)が訪れるかもしれません。こうした時に、このジョブ・カードを読み返し、書き直すことで、場当たりのでないキャリアの見直し、再構築が可能となります。

図表 ジョブ・カードの生涯活用



ウ キャリアコンサルタントが支援することで、自己理解、キャリア・プランが深まります。

ジョブ・カードの作成に当たって、キャリアコンサルティング(※)を受けることにより、内容がより深まり、充実したジョブ・カードとすることができます。可能な限り、キャリアコンサルティングを受ける機会を、学生の皆さんに提供してください。

※ キャリアコンサルティングとは、職業の選択、職業生活設計又は職業能力の開発及び向上に関する相談に応じ、助言及び指導を行うことをいいます。キャリアコンサルタントには、守秘義務(職業能力開発促進法第30条の27第2項)が課せられますので、キャリアコンサルティング面談の内容が、本人の承諾なく、勝手に学校及び他人等に伝えられることはありません。

(2) 本書の位置づけ

本書(ジョブ・カード活用ガイド(学校関係者向け))は、大学や専門学校等(以下「学校」という)において、学内のキャリアセンター職員やキャリア教育に携わる教職員等の学校関係者向けのガイドです。本書に沿って説明していくことで、キャリア教育の授業等で活用できるようになっておりますので、是非ご活用ください。

1

学校でジョブ・カードを
活用するにあたって

2

キャリア・プラン作成
補助シートの活用

3

キャリア・プランシートの作成

01 学校でジョブ・カードを 活用するにあたって

(1) キャリア・プランを描くということ

学生の皆さんは、学校を卒業して社会人になると、学業中心から仕事中心の生活に変わります。一方、プライベートな面でも、結婚・育児・転職等、仕事・働き方に影響を及ぼす様々な出来事が起こってきます。このようなプライベートも含む職業人生・職業経験を「キャリア」といいます。

「キャリア・プラン」とは、自分の適性や能力を踏まえて将来目指したいキャリア（職業人生）を実現するための具体的な行動計画という意味になります。

学生がいよいよ就職活動が始まるという時にあって、以下のようなことで悩む、迷うことがよくあります。



- 社会人になる準備ができていない
- 就きたい仕事が決まっていない
- 「資格取得を目指して頑張っているが、取得後の仕事についてのイメージがわからない

キャリア・プランを描くことにより、こうした悩み・迷いは一つずつクリアになっていくでしょう。

就職活動で、企業の採用担当者は、学生の皆さんが入学してからどれだけ成長したのかを見ています。学生時代に成長できた人は、会社に入ってから成長を続けてくれるだろうと採用担当者は思います。逆に、学生時代に成長できずに就職活動を迎え「どうしよう」と慌てる人は、最初にふるい落とされます。

キャリア・プランでは、これまでの成長の軌跡を整理し、就職活動のあと社会人になってからも、成長を続けていくためのプランを作ることができるので、就職活動に自信を持って臨むことができるのです。

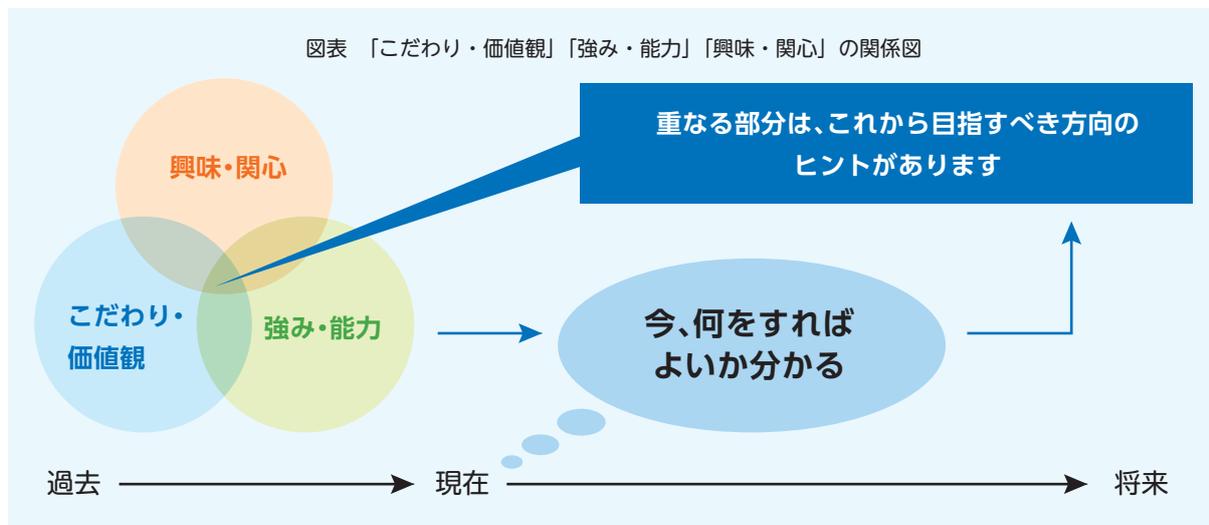
キャリア・プランでは、必ずしも、長期間の目標・計画を立てなければならないというわけではありません。遠い将来の夢や目標を置きつつ、当面の（1年～3年先）目標を決めれば、今何をやればよいかは、はっきりします。

(2) キャリア・プランを描くために大事なこと

学生の皆さんが、就職活動を迎える時に、以下のようなことが気になると思います。

どのように働きたいか	仕事をしていく上での自分の「こだわり・価値観」に関係しています。「働き方・働くスタイル」、「ゆずれない条件」ということです。
どんな強みを活かしたいか	自分が仕事をするにあたって持っている「強み・能力」に関係しています。「こんなことを知っている」、「こんなことを経験してきた」、「こんなことを学んできた」ということです。資格取得を目指して日々続けていること、勉強していることやそれにより得られた知識も強みです。
どんな仕事に就きたいか	自分の「興味・関心」に関係しています。「こんなことがとても好き」、「こんなことにとっても関心がある」ということです。

これらの「こだわり・価値観」「強み・能力」「興味・関心」について把握し、この3つが重なる部分を知ることによって、自分に合った仕事を見つけることができます。



「こだわり・価値観」「強み・能力」「興味・関心」の3つがすべて重なった色の濃い部分に、自分の目指す方向のヒントがあります。しかし、必ずしも、全ての条件を満たした会社・仕事の手が届くところにあるとは限りません。そうした時は、これら3つのうち2つが重なっている部分にも目を向けましょう。物の見方・考え方を少し変えるだけで、十分に魅力的な選択肢になる可能性があります。

キャリア・プランを考える時、これらに関わることを見つけられれば、そこを目指したい、近づきたいと考えられるでしょう。こうしたことを考える時にとても有効なツールがジョブ・カードです。これから、ジョブ・カードが実際にどういうものかを見ていきます。

1
学校でジョブ・カードを
活用するにあたって

2
キャリア・プラン作成
補助シートの活用

3
キャリア・プランシートの作成

(3) ジョブ・カードの構成

ジョブ・カードは、以下の様式があります。

1-1	1-2	2	3-1	3-2	3-3
キャリア・プラン シート	キャリア・プラン シート	職務経歴 シート	職業能力証明 (免許・資格) シート	職業能力証明 (学習歴・訓練歴) シート	職業能力証明 (訓練成果・実務成果) シート

学生の皆さんは、いくつかあるジョブ・カード様式の中でも、主な様式として、「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)」を作成することになります。

※就業経験のある学生の方は、「様式1-1 キャリア・プランシート(就業経験がある方用)」を利用してください。

図表 ジョブ・カード様式 1-2

第1面

(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

氏名	姓	名	生年月日
性別	〒	〒	〒
連絡先	メールアドレス		

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	関心を持った科目、内容	学んだこと、身につけたもの

第2面

(様式1-2) 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	科目・プログラム名	内容	学んだこと、身につけたもの

学校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、身につけたもの

社会体験その他の活動 (サークル、ボランティア活動、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	内容	学んだこと、身につけたもの

第3面

(様式1-2) 価値観、興味、関心事等 (大事にしたい価値観、興味・関心を持っていることなど記入)

強み

将来取り組みたい仕事や働き方等 (今後やりたいこと(仕事、職種)、働き方、性等で取り組みたいことなどを記入)

これから取り組むこと等 (今後取組む「取得する」べき能力等、その別名などを記入)

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)

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 ()
相談、支援 ()
担当、役割 ()

※注意事項
1. 「価値観」欄には、価値観を必ず自分のキーワードで記入すること。
2. 学校、文化、専門性、関心、興味、関心事等の価値観を必ず記入すること。
3. 将来取り組みたい仕事や働き方等 (今後やりたいこと(仕事、職種)、働き方、性等)を必ず記入すること。
4. 将来取り組みたい仕事や働き方等 (今後やりたいこと(仕事、職種)、働き方、性等)を必ず記入すること。
5. 将来取り組みたい仕事や働き方等 (今後やりたいこと(仕事、職種)、働き方、性等)を必ず記入すること。
6. 将来取り組みたい仕事や働き方等 (今後やりたいこと(仕事、職種)、働き方、性等)を必ず記入すること。
7. 本シートは、学校の授業、課外活動その他の活動によって学んだこと・身につけたものや、将来取り組みたい仕事や働き方等 (今後やりたいこと(仕事、職種)、働き方、性等)を必ず記入すること。
8. 本シートは、学校の授業、課外活動その他の活動によって学んだこと・身につけたものや、将来取り組みたい仕事や働き方等 (今後やりたいこと(仕事、職種)、働き方、性等)を必ず記入すること。

図表 ジョブ・カード様式 1-2 の記載内容

記載面	記載内容
第1面	●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
第2面	●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 ●学校の課程以外で学んだ学習歴 ●社会体験その他の活動 (サークル、ボランティア活動、課外のインターンシップ、留学、アルバイト、その他の活動)
第3面	●価値観、興味、関心事等 ●強み等 ●将来取り組みたい仕事や働き方等 ●これから取り組むこと等 ●その他

上記様式の他、「キャリア・プラン作成補助シート」等のジョブ・カード準拠様式があります。「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)」は、書かなければならない分量が多く、一気に書いていくのは大変ですが、「キャリア・プラン作成補助シート (学生用)」を使用すると作成しやすくなります。

図表 キャリア・プラン作成補助シート (学生用)

第1面

第2面

第3面

第4面

- 自分の個性・性格を発見
- 仕事を選ぶ上でのこだわりを確認
- 自分の「強み」と「弱み」を理解
- 将来の目標を設定 目標達成に向けた行動を計画

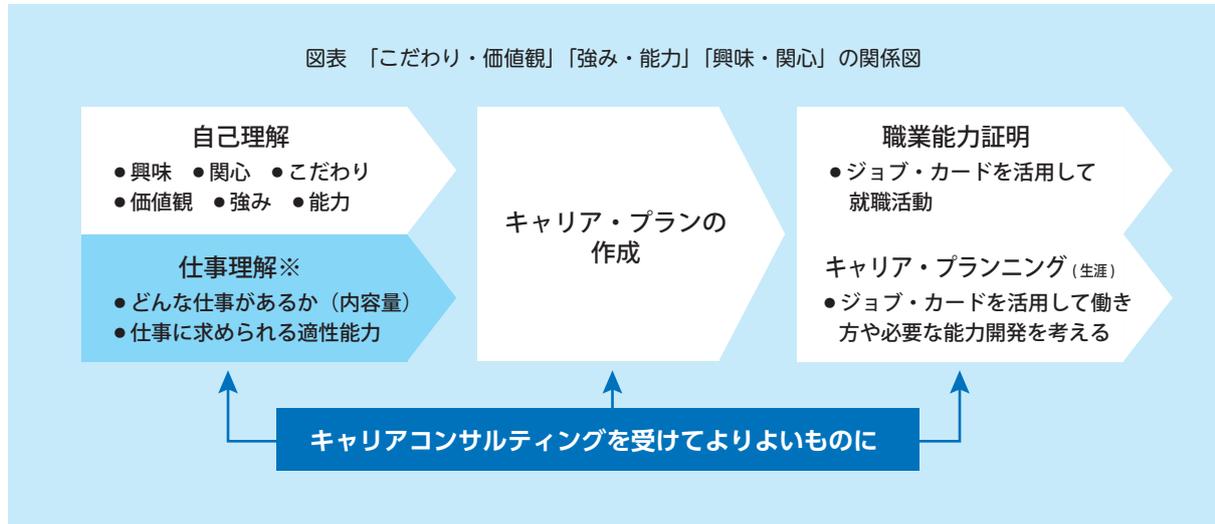
1 学校でジョブ・カードを活用するにあたって

2 キャリア・プラン作成補助シートの活用

3 キャリア・プランシートの作成

(4) ジョブ・カード活用の流れ

ジョブ・カードを活用して自分の興味や価値観、強みなどを理解し、キャリア・プランを作成すると、就職活動や就職後のキャリア形成に大変役立ちます。



※仕事理解は、ジョブ・カードを書くだけでは不十分です。先生やキャリアコンサルタントとも相談したり、jobtag（職業情報提供サイト（日本版O-NET））を活用しながら、業界研究などを進めていきましょう。インターンシップも有効な仕事理解の方法です。

jobtag のURL：<https://shigoto.mhlw.go.jp/User>



(5) ジョブ・カード活用のメリット

学生の皆さんが、ジョブ・カードを活用するメリットは、「自分の大事にしたい価値観に気づく」、「自分の強みに気づく」、そして「自分のキャリアをどのように作り上げていくのか（キャリア・プラン）がはっきりすること」です。

<p>自分の大事にしたい価値観に気づく</p>	<p>「価値観」は、どのような会社に勤めようか、どのような働き方をしたいのだろうか等、将来の仕事について真剣に考えるための鍵となります。また、自分でも気づいていない、明確に意識していない価値観があるかもしれません。その価値観に気づくチャンスです。</p>
<p>自分の強みに気づく</p>	<p>「強み」というと何か特別な資格や特技のことだと考える人が多いようです。しかし、自分自身がこれまで学んできたこと・経験してきたことは、学校の外での活動も含めて、すべて立派な「財産」であり「強み」です。その強みに気づくことは、将来目指す方向や新たな可能性に気づくことにつながり、将来のキャリアを考える際の頼もしい武器となります。</p>
<p>自分のキャリアをどのように作り上げていくのか（キャリア・プラン）がはっきりする</p>	<p>自己理解と並行して、「仕事理解」を進めることで、自分の「価値観」にマッチした、また自分の「強み」を活かせるような仕事を検討することができます。また、将来目指す働き方を実現するために、いま何が足りなくて、これからどのような能力開発をしていけばいいのか、具体的にどのようにやればいいのか等もはっきりします。このようなキャリア・プランを立てることで、「志望動機」の確認にもつながります。</p>

1
学校でジョブ・カードを活用するにあたって

2
キャリア・プラン作成補助シートの活用

3
キャリア・プランシートの作成

(6) 学生生活におけるジョブ・カードの活用場面

学生の皆さんに、ジョブ・カードを活用してもらうのに適したタイミングは、「入学後間もない時期」及び「就職活動前の時期」です。

「入学後間もない時期」には、これからの学校における学びが、将来社会に出て働くことにどのようにつながっているかを理解し、目的を持って学習・学問に取り組めるようにすることを目的として、ジョブ・カードを活用してもらいます。すべての問いに対して完全な回答を記載する必要はありません。就職活動を始めるまでに明確にしておくべきことを理解してもらいます。

「就職活動前の時期」には、就職活動に向けて、自己理解を深め、自分がどのような職業選択をすればよいか、どのような心構えで社会人としてのスタートを切ればよいかを考えることができます。

さらに、「入学後間もない時期」に書いたジョブ・カードを、「就職活動前の時期」に見直して、繰り返し書き直すことにより、自己理解が深まり、より自分にあったキャリア・プランが作成されるようになります。

なお、作成時期や学生の状況に応じて、様式を書きやすいものに編集し直す等、一つのやり方にこだわらず、柔軟にジョブ・カードを使ってください。

1 学校でジョブ・カードを活用するにあたって

2 キャリア・プラン作成補助シートの活用

3 キャリア・プランシートの作成

学校側の活用場面



ア 学校で実施するキャリア教育のツールとして活用

キャリア教育に関する講義や少人数のゼミ等において、キャリア教育ツールとして、入学段階から職業意識を形成し、学生生活の目的・目標を明確化することに役立ちます。学生の個人ワーク等を通して理解を深める等、実践的な使い方が可能です。



イ 学生の就職支援ツールとして活用

就職活動時において、自己分析や面接でのアピールポイントに悩んでいる学生、就職が決まらない卒業予定者等に対する個別相談やキャリアコンサルティング時に役立ちます。

学生側の活用場面



ア 自己分析やキャリア・プランニングへの活用

ジョブ・カードを作成することで、学生時代に取り組んできたこと、経験してきたこと等、自分自身への理解を深め、企業に対して自分の魅力を積極的にアピールしていくことが可能となります。さらに、ジョブ・カードを活用し、キャリア・プランを描くことで、将来どのような職業人生を送りたいのか、そのために取り組みたい仕事やその実現に向かって、現在どんな行動を起こせば良いのかを明確にすることができます。



イ 就職活動時の応募書類として活用

ジョブ・カードにまとめられた情報を、就職活動時のエントリーシートなどの応募書類の作成時に活用することができます。さらに、これまでの学習歴、訓練歴等の情報から、職業能力証明として活用することが可能です。

02 キャリア・プラン 作成補助シートの活用

キャリア教育の授業等でジョブ・カードを活用するときは、ジョブ・カードに書く内容を考えるためにキャリア・プラン作成補助シート(学生用)を活用すると便利です。学生は、インストラクションに従い、自分の個性・性格、大切にしたい価値観、強み弱み等を考え、将来やってみたい仕事や働き方を導き出すことができます。

本項では、キャリア・プラン作成補助シート(一例)を使ったキャリア教育授業の進め方を説明します。各学校・学生の状況に応じ、適当なツールを使用してください。

(1) ウォーミングアップ



説明
ポイント

- 自己理解を深めるには、普段あまり振り返ることのない過去を思い出さなければなりません。
- 自分の経験や想いをめぐらせる思考作業にスムーズに入ることができるようにウォーミングアップを行います。

説明内容

学生の皆さんが、自己理解を深めるには、自分のことを「思い出す」、「考える」という作業が必要です。しかし、そのようなことを普段から頭の中で実施していないと、すぐにできる人は少ないのではないかと思います。

そこで、まず、ウォーミングアップから始めます。以下、ウォーミングアップの一例をご紹介します。

学生に対し語りかける内容

- ① まず、隣の席にいる人とペアになってください。
- ② 次に、お互いに、ペアの相手に「自分の性格」をできるだけ上手く伝えてもらいます。性格は1つだけではなく、いくつでも結構です。準備の時間を30秒くらい取るので、「自分の性格はどんなだったか?」を整理してください。また、「どんな性格か?」「そのために、どんな出来事があったか?」「何か変えたいところはあるか?」「その性格で何かいいことがあったか?」「何か失敗したことがあったか?」等の質問に対する回答も考えてみてください。
- ③ では、自分のことを、ペアの相手に話してください。このようにして、自分のことをいろいろ考えることで、多くの人は、頭の中が活性化され、このあとの思考作業をスムーズに行うことができるようになります。

就職活動では面接があります。面接では、自分自身について、いろいろなことを話さなければなりません。学生の皆さんには、なるべく多く「話す」訓練をして、本番に活かせるようにしてもらいたいと思います。

では、いよいよ実際にキャリア・プランの作成を始めます。

まずは、キャリア・プラン作成補助シート(一例)を使って自己理解を深めていく方法等を紹介していきます。

1

学校でジョブ・カードを
活用するにあたって

2

キャリア・プラン作成
補助シートの活用

3

キャリア・プランシート
の作成

(2) 自分の個性・性格



- 自分の個性・性格を知るとは自分を理解することにつながります。個性・性格を表現する様々な言葉をヒントに自分にあてはまるものを探してみましょう。

説明内容

自分の個性・性格を知るとは、自己理解の第一歩です。そのために、個性・性格を表現している様々な言葉から自分にあてはまるものを選んでみましょう。自己理解のきっかけにすることができます。

自分の個性・性格を表現していると思う言葉を選んだら、その選んだ理由を書いてみてください。自分のことを紹介するモチネタになり、就職活動の際の自己PRにつなげることもできます。

【A-1】. 自分の個性・性格」では、多くの言葉から自分に該当するものを選びます。あまり深く考えず、自分にあてはまる言葉を直感的に5つ以上選び、左の空欄に○をつけましょう。言葉の意味がわからない場合は、先生やキャリアコンサルタントに質問してください。当てはまる言葉がない、または他に自分にぴったりの言葉を思いついた場合は、「()」の欄に書いて同じく左の空欄に○をつけましょう。

<input type="radio"/>	明るい	<input type="checkbox"/>	自立心	<input type="checkbox"/>	学者肌	<input type="radio"/>	我慢強い	<input type="checkbox"/>	集中力	<input type="radio"/>	感情的	<input type="checkbox"/>	協調性	<input type="checkbox"/>	勤勉
<input type="checkbox"/>	謙虚	<input type="radio"/>	好奇心	<input type="checkbox"/>	合理的	<input type="checkbox"/>	行動力	<input type="checkbox"/>	社交的	<input type="checkbox"/>	柔軟	<input type="checkbox"/>	神経質	<input type="checkbox"/>	消極的
<input type="checkbox"/>	自己中心	<input type="checkbox"/>	誠実	<input type="checkbox"/>	繊細	<input type="checkbox"/>	素直	<input type="checkbox"/>	積極的	<input type="checkbox"/>	堅実	<input type="checkbox"/>	凝り性	<input type="radio"/>	責任感
<input type="checkbox"/>	常識	<input type="checkbox"/>	のん気	<input type="checkbox"/>	大胆	<input type="checkbox"/>	短気	<input type="checkbox"/>	淡泊	<input type="checkbox"/>	緻密	<input type="radio"/>	直感的	<input type="checkbox"/>	独創的
<input type="checkbox"/>	道徳的	<input type="checkbox"/>	内向的	<input type="checkbox"/>	悲観的	<input type="checkbox"/>	批評家	<input type="checkbox"/>	優柔不断	<input type="checkbox"/>	慎重	<input type="checkbox"/>	冷静	<input type="checkbox"/>	優しい
<input type="checkbox"/>	楽観的	<input type="checkbox"/>	ユーモア	<input type="checkbox"/>	論理的	<input type="checkbox"/>	律儀	<input type="radio"/>	負けず嫌い	<input type="checkbox"/>	()	<input type="checkbox"/>	()	<input type="checkbox"/>	()

【A-2】. 自分の個性を表現する特徴的な言葉」では、「【A-1】. 自分の個性・性格」で選んだものから、特に自分に当てはまると思う言葉を3つ選び、その言葉を選んだ理由を、過去の出来事をもとに記入しましょう。

選んだ言葉	選んだ理由
① (記入例) 負けず嫌い	(記入例) 体育祭の種目や、部活動など、周囲に負けないために全力で取り組んできた。特に、高校時代は部活動でレギュラー獲得するために、毎日居残り練習を行った。
② (記入例) 我慢強い	
③ (記入例) 責任感	

1
学校でシヨブ・カードを
活用するにあたって

2
キャリア・プラン作成
補助シートの活用

3
キャリア・プランシート
の作成

(3) 自分が大事にしたい価値観、心に残る経験・出来事とともに



- 仕事を選ぶ上でのこだわり・価値観を知ることにより、自分により適した仕事ができます。
- 心に残る経験・出来事を思い出してみると、自分のこだわり・価値観が見えてきます。

説明内容

仕事を選ぶ上での、自分のこだわり・価値観を把握することにより、自分に合った仕事が出てきます。こだわりとは、例えば、専門職として一つの分野を究めたいとか、社長になって多くの人々を率いたいとか、安定した仕事に就いて落ち着いた気持ちで働きたい等といったことです。

誰もが、自分のこだわり・価値観の形成に影響を与えた経験・出来事を持っています。それらを思い出し、書きだすことにより、自分のこだわり・価値観がよりはっきりと見えてきます。

「【B-1】. 仕事を選ぶ上でのこだわり(大事にしたい価値観)」では、仕事を選ぶ上でのこだわり・大事にしたい価値観を把握するため、多くの選択肢の中から、自分にあてはまると思うものを選択します。当てはまる選択肢がない場合は、「その他()」の欄に自由に書いてみましょう。(複数選択可能です)

<input type="radio"/>	1 専門性を生かしたい	<input type="radio"/>	10 開発や発明等の創造性のある仕事をしたい
<input type="radio"/>	2 仕事の中で専門家として能力を発揮したい	<input type="radio"/>	11 世の中をよくするための仕事をしたい
<input type="radio"/>	3 経営に関わる仕事をしたい	<input type="radio"/>	12 医療や福祉等の人や社会に貢献できる仕事をしたい
<input type="radio"/>	4 管理者、経営者になることを目指したい	<input type="radio"/>	13 誰もが尻込みする困難な仕事にチャレンジしたい
<input type="radio"/>	5 自分のやり方や自分のペースで仕事をしたい	<input type="radio"/>	14 安定よりも挑戦を求めて仕事がしたい
<input type="radio"/>	6 組織で働くよりも独立して仕事がしたい	<input type="radio"/>	15 仕事だけでなくプライベートを大事にしたい
<input type="radio"/>	7 安定している組織で働き、確実な報酬を得たい	<input type="radio"/>	16 育児や介護休暇等が取りやすい組織で仕事をしたい
<input type="radio"/>	8 中小企業よりも大企業で仕事がしたい	<input type="radio"/>	17 その他 ()
<input type="radio"/>	9 新たな組織の起業や、組織の再建等の仕事がしたい	<input type="radio"/>	18 その他 ()



1
学校でシヨブ・カードを
活用するにあたって

2
キャリア・プラン作成
補助シートの活用

3
キャリア・プランシートの作成

「【B-2】. 自分のこだわり(大事にしたい価値観)に影響を与えた、心に残る経験・出来事」では、【B-1】でなぜこのこだわりを選んだのかについて、その理由と思われる過去の経験・出来事を書いてみましょう。出来事はできるだけ具体的に(どこで、誰と、誰に対して、何をしたか)思い出して記入してみましょう。経験・出来事は3つ以上書き、順位付けしてください。例えば、一番大事にしたいこだわりに関する出来事に順位「1」をつけるわけです。文章にすることが難しい場合は、箇条書きやキーワードを書いて並べてみましょう。経験・出来事ごとに線を引いて区別するとあとで見やすくなります。(▲の部分)

例 1. 高校生(18 歳)の頃に、アルバイト先の老人ホームで、おばあさんの手を引いて一緒に歩いたら、「あなたは優しいね。ありがとう。」と言われた。

例 2. 高校時代に行っていた美容師の方が、とてもカットが上手くて、自分もこんな技術を身に付けたいと思い、業界の情報を集めていた。

順位	時期・年齢	経験・出来事の内容
▲→ 1	高校	(記入例1) 高校時代に行っていた美容師の方が、とてもカットが上手くて、自分もこんな技術を身に付けたいと思い、業界の情報を集めていた。
2	専門学校	(記入例2) 友達の髪をカットしてあげたときに、とてもセンスが良いと感謝された。人に喜んでもらえることが、とても嬉しいということが実感できた。

「【B-3】. 価値観、興味、関心事項等」では、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してください。【B-1】、【B-2】に記入した内容を見て、どのようなことを感じたか感想を書いてみましょう。

(記入例)
高校時代に行っていた美容師の方が、とてもカットが上手くて、自分もこんな技術を身に付けて多くの人を喜ばせたいと感じた経験から、美容師の専門学校に通い、美容師になるための技術を現在習得中である。将来的にはこの専門性を活かし、多くの人を喜ばせるような仕事をしたいと考える。



(4) 自分の強みと弱み



- 強みを活かせる仕事に就くことで、よりよい職業人生を送ることができる可能性が高まります。
- 一方、自分の弱みには、これから成長していく可能性が含まれているかもしれません。
- 「自分の得意なこと・強み」を知ることにより、就職活動の際に自信をもって「自己PR」をすることができます。

説明内容

就職活動で必ず聞かれることが「自己PR」です。自分が得意なこと、自信のあることを相手に伝えることです。自分の得意なこと、自信のあることを時間的余裕があるときにしっかり考えておけば、就職活動の際に慌てず自信をもって、相手に伝えることができますようになります。

【C-1】. 自分の「強み」と「弱み」では、自分の「強み」と「弱み」を把握するため、選択肢の中から自分にあてはまると思うものを選択します。非常に自信があるものに◎、ある程度自信があるものに○、あまり自信がないものに△、自信がないものに×を番号左の空欄につけてみましょう。すべての項目に印をつける必要はありません。あまり考え込まずに、直感的に選びましょう。選択肢以外に自信があるものや自信がないものを書きたい場合は、「その他()」の欄に自由に書いてみましょう。

	1 指示を与えられたらスピーディに対応する		17 目標を決め、課題を明らかにした上で仕事の計画を立てる
◎	2 顧客には丁寧・親切に対応する	○	18 自分の仕事の流れを把握する
◎	3 手を抜かず真面目に対応する	○	19 仕事にミスがないかチェックする
○	4 異なる価値観を持つ人に偏見的な接し方をしない	○	20 業務にとって最低限必要な知識・技術を持つ
○	5 自分の仕事の約束を守り、倫理的な問題を起こさない	○	21 個人の意見を聞いたり、気心の知れた集団の中で意見を調整する
	6 必要な情報を集める		22 相手にやってほしいことを明確に指示、要求する
×	7 論理的に整理された考えや意見を出す	△	23 自分ができるところを指導したり教育する
	8 具体的情報を絵や図表を用いて表現できる	○	24 指示を受けて協力し合うときに協調・協力の姿勢を示す
×	9 事実と意見を混同せず、できる限り客観的な状況判断を行う	×	25 自分の言いたいことや情報を正確に伝える
△	10 コスト意識を持って仕事に取り組む	△	26 自分の強み、弱み、眼界を把握している
	11 プレゼンテーションの準備をしっかりとる	◎	27 不満な状況に陥っても、気持ちを切り替えてすぐに前向きに対応する
◎	12 関わる人に関心を示し、コミュニケーションを図ろうとする		28 指示されたことを勉強する
	13 あまり複雑でない、やっかいでない課題に対処する		29 自分の伝えたいことを前向きな言葉や態度で伝えている
◎	14 気持ちの良い受け答えやマナーの良い対応をする		30 いざというときにはやる気をみせる
	15 ビジネスの動向に関心を示す		31 その他 ()
○	16 組織の命令系統・ルールに従う		32 その他 ()

出典：中央職業能力開発協会[CSDS]の「スキル・マップ」(一部修正)

【C-2】. 伝えたい自分の強みと改善したい自分の弱みでは、【C-1】で選択した◎、○、△、×の項目から、特に自信のある強みと改善したい弱みを最大5つずつ選んでみましょう。

特に自信のある自分の強み				改善したい自分の弱み			
2	12	14	27	7	9	25	26

1
学校でシヨブ・カードを
活用するにあたって

2
キャリア・プラン作成
補助シートの活用

3
キャリア・プランシートの作成

「【C-3】. 強み等」では、【C-1】で選択した◎、○、△、×の項目や【C-2】で選択した「特に自信のある強みと改善したい弱み」を見て、どのような感想を持ったか書いてみましょう。例えば、「(自分は)～ことが得意だ(自信がある)。しかし、～ことは苦手だと思う。」というふうに書いてみてください。自分の得意なこと、苦手なことやそれを克服するために努力していることがあれば、それも書いておきましょう。

(記入例)

人と接することが得意であり、積極的にコミュニケーションを取ることができる一方で、物事を客観的に捉えることや論理的に説明することについては苦手意識がある。

さて、ここまでで自分の価値観、自分の強み・能力を確認しました。これらをはっきりさせると、キャリア・プランを立てやすくなります。

(5) 将来やってみたい仕事や働き方



説明
ポイント

- 自分の価値観、強み、興味・関心をもとに、仕事のイメージを描き、目標を設定します。
- 何度も検討を繰り返すことで、目標を具体的なものにしていきます。

説明内容

これまでの作業で、キャリア・プランを描くための材料となる、自分の価値観、強み・能力、興味・関心について確認してきました。「こだわり・価値観」、「強み・能力」、「興味・関心」が一致する分野に、自分にふさわしい仕事がある可能性が高くなります。

ここからは、世の中にはどのような仕事があるのかも調べつつ、将来やってみたい仕事や働き方を考えていきます。

「【D-1】. 将来取り組みたい仕事や働き方等」は、自分の価値観、強み、興味・関心をもとに考えます。新卒入社時からこだわりたいという短期的なものもあれば、将来(いずれは)取り組みたいという長期的な目標もあるでしょう。(すぐに希望の仕事・働き方が実現するとは限りませんので)【A-1】から【C-3】までに記入した内容を踏まえて、できれば達成したい時期(5年後、10年後、20年後等)とともに将来の仕事に関する目標を書いてみましょう。現時点でやってみたい仕事や働き方が明確に思いつかない場合は、自己診断ツール(※)で適職診断をしてみたりjobtag(p.6参照)を参考にしたりしながら考えてみましょう。

(記入例)

5年後: どんなお客様からの要望にも適切に応えられる技術を身に付ける。

10年後: 美容師として、お客様にとって居心地のよい美容室を開業したい。

20年後: 地域でNo.1と言われるお店にしたい。

※自己診断ツールURL: <https://www.job-card.mhlw.go.jp/shindan>



(6) これから取り組むこと、行動計画



- 将来取り組みたい仕事、進みたい専門分野、獲得したいスキル等の目標を達成希望時期とともに設定したら、次は、具体的なキャリア・プランを描きます。
- キャリア・プランを描く際は、これまで検討したことを踏まえ、自分の強みを活かしつつ得意な方法により目標を達成することをお勧めします。

説明内容

将来取り組みたい仕事、進みたい専門分野、獲得したいスキル等の目標を達成希望時期とともに設定したら、次は、具体的なキャリア・プランを立てます。これまで検討したことを踏まえ、自分の強みや得意なことを活かす方法も考えましょう。

以下の手順で、キャリア・プランを描きます。

- ① 最終目標を立てる。
- ② (最終目標を達成するために)何年後までに何をするかという(短期的な)目標を立てる。
- ③ 今、何をどのようにすれば良いか考える。

「【D-2】. これから取り組むこと等」は、「【D-1】. 将来取り組みたい仕事や働き方等」で設定した目標の達成に向けたキャリア・プランを書きます。目標を達成するために、習得すべき能力や資格、今後克服すべき「弱み」、向上すべき「強み」は何か、それをいつ、どのように習得、克服、向上していくべきかを具体的に書いてみましょう。文章にすることが難しい場合は、箇条書きやキーワードを並べてみるのもよいでしょう。

(記入例)
20歳頃:美容師としての技術を現在の専門学校の授業等を通して向上させる。特に、●●の基本技術については苦手意識があることから、先生や友人等に積極的に教わることで、卒業までに克服する。
25歳頃:将来的な独立を目指して、空き時間に自主的な研鑽、交流会への参加等によりスキル向上を図り、業界資格に合格する。
30歳頃:
40歳頃:
50歳頃:

「【D-3】. その他」では、【A-1】から【C-3】までの結果を踏まえて記入してください。これまでに書いてきたキャリア・プランについて、まだ書ききれていないことで、重要だと思えることを書いておきましょう。将来取り組みたい仕事(職種)を志望した動機や自己PR、キャリアコンサルティングで相談したいことなどを書いてみましょう。

(記入例)
自分は、負けず嫌いで、我慢強い性格なので、目標達成するまでは、多少のつらいことには耐える自信がある。

以上で、キャリア・プランをつくる材料がそろいました。

1
学校でシヨブ・カードを活用するにあたって

2
キャリア・プラン作成補助シートの活用

3
キャリア・プランシートの作成

03

キャリア・プランシートの作成

「キャリア・プラン作成補助シート(学生用)」を使って理解を深めたこだわり・価値観、強み・能力、興味・関心等も参考にジョブ・カード様式1-2を完成させていきます。

(1) 第1、2面の学習歴、その他活動歴



- 学習歴やその他の活動歴等は、学生時代にどれだけ成長したかを裏付ける資料となります。
- 学習歴やその他の活動歴等については、「何が得られたか」「仕事でどのように活かしたいか」等が、就職活動の面接時に聞かれることが多いので、内容をよく整理しておくとい良いでしょう。

説明内容

学習歴やその他の活動歴等は、学生時代にどれだけ成長したかを裏付ける資料となります。「何が得られたか」「仕事でどのように活かしたいか」等が、就職活動の面接時に聞かれることが多いので、内容をよく整理してまとめ、伝えられるようにしておくとい良いでしょう。

キャリア・プラン作成補助シート(学校用)【A-2】や【B-2】で思い出した出来事も参考にしながら、書いてみましょう。

学校の勉強だけでなく、アルバイトや部活の活動を通して、自分が夢中になったことも思い出してください。また、関心を持って取り組んだことについて、「どんなことを得られたか」、「どんな仕事に活かそうか」等もあわせて考えてください。就職活動の面接でよく聞かれます。

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

- 学校の学習科目や授業で関心をもって取り組んだ(取り組んでいる)ことは何ですか。
- 関心を持った理由や内容、学んだことや得られたものは何ですか。
- 「得られたもの」としては、例えば、授業をきっかけに苦手を克服した経験や、新たに何かに挑戦した経験等が該当します。文章にすることが難しい場合は、箇条書きにしたりキーワードを並べたりしても良いでしょう。

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		
(記載例) 高校	人と話すことが好きのため、高校時代の英語の先生が教える会話を中心とした英語の授業が非常に面白かった。	英語が苦手だったが、授業のおかげで外国の人と話すことに抵抗がなくなり、積極的に英語で話すようになったことで英検2級を獲得できた。
(記載例) 英語		

1 学校でジョブ・カードを活用するにあたって

2 キャリア・プラン作成補助シートの活用

3 キャリア・プランシートの作成

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

- 「キャリア教育」とは、学生が社会に出てから充実した職業人生を送るために必要な知識・考え方を身につけるための教育のことです。
- 授業や講義だけでなく、正課のインターンシップ(学校が実施するもの)もキャリア教育に含まれます。
- これらキャリア教育のプログラムで学んだこと、得られたものを書いてみましょう。
- 「得られたもの」は、例えば、苦手を克服した経験、新たに何かに挑戦した経験等が該当します。小さなことでも良いので(小さなことがほとんどです)、あまり考えすぎずに、書いてみましょう。文章にすることが難しい場合は、箇条書きにしたりキーワードを並べたりしてもよいでしょう。

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 年月～年月	科目・プログラム名	内容	学んだこと、得られたもの
〇〇学校 (記載例) 平成25年4月～ 平成25年4月	マナー講座	高校の補助プログラムで実施された、社会に出た際に役立つマナー講座を、3年生のときに受講した。	自分あたりまえだと思っていた、言葉の使い方(敬語等)や行動規範を理解することができた

学校の課程以外で学んだ学習歴

- 学校の課程以外での学習歴とは、塾、専門学校、通信講座、独学(ラジオ講座等)等で学んだ経験のことです。
- これまでの欄と同様、その内容・目的と学んだこと、得られたものを書いてみましょう。
- 「得られたもの」とは、例えば、苦手を克服した経験、新たに何かに挑戦した経験等が該当します。あまり考えすぎずに、書いてみましょう。文章にすることが難しい場合は、箇条書きにしたりキーワードを並べたりしてもよいでしょう。

学校の課程以外で学んだ学習歴		
教育機関名、コース名 年月～年月	内容・目的	学んだこと、得られたもの
(記載例) 〇〇英会話 平成23年4月～ 平成25年8月	英会話に興味があり、近所の英会話サークルに週1回通っていた。	英語を話す際の照れやとまどいが無くなって、自分に自信が持てた。



1
学校でシヨブ・カードを
活用するにあたって

2
キャリア・プラン作成
補助シートの活用

3
キャリア・プランシートの作成

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)

- サークル・部活動やボランティア活動、正課外のインターンシップ(企業が直接募集しているもの)、留学、アルバイト等の経験について記載します。
- その内容・目的や、学んだこと、得られたものを書いてみましょう。
- 「得られたもの」とは、例えば、苦手を克服した経験、新たに何かに挑戦した経験等が該当します。あまり考えすぎずに、書いてみましょう。文章にすることが難しい場合は、箇条書きにしたりキーワードを並べたりしてもよいでしょう。

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
(記載例)部活動 平成23年4月~平成25年8月	高校時代に所属していたバスケット部で、チームとして一番良い成績を県大会で残すために、キャプテンとしてプレッシャーがかかる中、みんなと団結して努力した。	1人だけで努力するのではなく、周囲と助け合い、切磋琢磨することの重要性を学んだ

1
学校でシヨブ・カードを
活用するにあたって

2
キャリア・プラン作成
補助シートの活用

(2) 第3面の興味・関心、得意なこと、将来取り組みたい仕事



- キャリア・プランは、キャリア・プラン作成補助シート(学生用)で考えた内容を使ってください。

説明内容

キャリア・プラン作成補助シート(学生用)と、様式1-2の第1、2面で記載した内容を参照して作成してください。

価値観、興味、関心事項等

- 「キャリア・プラン作成補助シート」の【B-3】の記載内容を参考に、仕事を選ぶうえでのポイントとなる興味・関心事項及びその理由を書いてみましょう。【B-3】の記載内容で問題なければそのまま転記してもかまいません。

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)

(記載例) 高校時代に通っていた美容師の方が、とてもカットが上手くて、自分もこんな技術を身に付けて多くの人を喜ばせたいと感じた経験から、美容師の専門学校に通い美容師になるための技術を現在習得中である。将来的にはこの専門性を活かし、多くの人を喜ばせるような仕事をしたいと考えている。

3
キャリア・プランシート
の作成

強み等

- 「キャリア・プラン作成補助シート」の【C-3】の記載内容を参考に、自分の強みや、弱みを克服するために努力していること等を書いてみましょう。【C-3】の記載内容で問題なければそのまま転記してもかまいません。

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)

(記載例)人と接することが得意であり、積極的にコミュニケーションを取ることができる。

一方で、物事を客観的に捉えることや、論理的に説明することについては苦手意識があるため、説明する前に必ず見直しを行い、筋道が通っているか確認するようにしている。

将来取り組みたい仕事や働き方等

- 「キャリア・プラン作成補助シート」の【D-1】の記載内容を参考に、将来取り組みたい仕事を書いてみましょう。【D-1】の記載内容で問題なければそのまま転記してもかまいません。

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)

(記載例)どんなお客様からの要望にも適切に応えられる技術を身に付けたいうえで、美容師として、お客様にとって居心地のよい美容室を開業したい。

これから取り組むこと等

- 「キャリア・プラン作成補助シート」の【D-2】の記載内容を参考に、これから取り組むこと及びそのために今後向上・習得すべき能力や、その方法などを書いてみましょう。【D-2】の記載内容で問題なければそのまま転記してもかまいません。

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)

(記載例)美容師として、お客様にとって居心地のよい美容室を開業するとともに、地域でNo.1といわれるお店にしたい。このために、美容師としての技術を現在の専門学校での授業等を通して向上させ、業界資格に合格する。

その他

- ジョブ・カード様式1-2の中で、まだ書ききれていないこと(重要だと思っていて、ぜひ企業の方々に伝えたい自己PRや志望動機、採用面接で是非とも会社の人に質問したいこと(面接でよく聞かれます)等)を自由に書いてみましょう。

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)

(記載例)自分は、負けず嫌いで、我慢強い性格なので、目標を達成するまでは、多少のつらいことには耐える自信がある。

1
学校でジョブ・カードを
活用するにあたって

2
キャリア・プラン作成
補助シートの活用

3
キャリア・プランシートの作成

(3) 履歴書等の応募書類の作成に活用

- ジョブ・カード様式1-2の第1, 2面の学習歴、その他活動歴は、履歴書やエントリーシートに活用することができます。
- キャリア・プラン作成補助シートのC-3に整理した自分の強み等は、就職活動の際の自己PRとして利用できます。

1
学校でジョブ・カードを
活用するにあたって

経験したこと



2
キャリア・プラン作成
補助シートの活用

ジョブ・カード様式1-2キャリア・プランシート

【ジョブ・カードへの記述例】

【職務・活動の内容】：何を体験したのか(学業、アルバイト、部活、留学等)

自宅近くのカフェで接客・販売のアルバイトを2年間行った。お客様をテーブルに案内、注文取得、注文されたものの提供や後片付け等を速やかに実施できるようにした。

【課題や注力したこと】：工夫や注力をしたことは何か

注文を受けた後、その内容を、素早く、厨房に伝え、お客様をできるだけ待たせないようにした。
また、顧客層(家族連れ、カップル等)に応じた接客を心掛け、笑顔を絶やさないように努めた。

【成果や獲得したこと】：そこで何を得たのか(学んだか)

お客様への気配り、笑顔での対応により、気持ちよく仕事が行えた。
また、積極的にお客様とコミュニケーションを取るようにして、馴染みのお客様が増えた。

3
キャリア・プランシート
の作成

自己PRポイントに結びつけ

自己の強みや能力を、企業側の求める人材像とマッチさせて表現していきます。

【例】

私のPRポイントは「アルバイト経験で身につけたスピーディーなお客様対応力」です。
(そのあとに、具体的なエピソードを添えます)

参考 ジョブ・カード 記入例

(第1面)

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）

記入例

※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 現在

ふりがな	こうろう はなこ	生年月日	平成14年11月30日
氏名	厚労 花子		
ふりがな	とうきょうとちよだくかすみがせき	電話	090-xxxx-xxxx
連絡先	〒100-8916	メールアドレス	hanako@xxx.zz
	東京都千代田区霞が関1-2-2		

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 科目名、テーマ、論文等	関心を持った理由、内容	学んだこと、得られたもの
学校法人令和文教 専門学校 トラベル学科・ 旅行業務基礎講座	小学校6年生の家族旅行でホテルスタッフの温かさに触れて感動し、旅行業に興味を持った。この仕事に就くためには、旅行業務取扱管理者・旅程管理者等の資格取得が必要と考えたため。	法律関係に始まり、ツアーの開始から終了まで、バス・航空機・列車とそれぞれ添乗業務を学び、国家資格取得に必要な知識を習得できた。
学校法人令和文教 専門学校 トラベル学科・ 企業実習(ホテル業務)	実際にホテルを経営する企業での実習で、どのようなことに気を配ってお客様への案内業務を行っているのかを体験し、また必要な知識を得るため。	知識だけではなく、会話の中からお客様が望んでいることを察知して対応することが大切であることを学んだ。 また、英語については、常用以外にホテル業務ならではの単語や言い回しがあることを知った。

(第2面)

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 年 月 ～ 年 月	科目・プログラム名	内容	学んだこと、得られたもの
学校法人令和文教 専門学校	キャリア・ ガイダンス	就職活動に向けた自己 理解、自分の適性、業界 研究	コロナ禍でどのような求人があるのかを知り、この業界で働く上での今求められていることも聞くことができた。また、自分の強み弱みについて認識することができた。
令和2年4月～ 令和2年9月			
学校法人令和文教 専門学校	OB・OG 交流セミナー	学生時代をどう過ごし、それが現在の仕事にどう関連するか等について話を伺う	短い学校生活を目的意識をもって過ごす重要性を認識することができ、勉強やアルバイトに取り組む姿勢が変わった。
令和2年4月～ 令和2年9月			

学校の課程以外で学んだ学習歴		
教育機関名、コース名 年 月 ～ 年 月	内容・目的	学んだこと、得られたもの
REIWA English School (3ヵ月集中オンライン講座)	TOEIC対策講座、仕事に役立つ英語を体系的に学び、得点をアップを目指すため。	TOEICのスコアを550から650に上げることができた。英語でコミュニケーションが取れる幅が広がり、以前より落ち着いて会話できるようになった。
令和3年6月～ 令和3年8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
令和2年5月～	アルバイト (レストラン・ホール担当)	接客業における基本的な敬語や立ち居振る舞いは身についたと思う。また、相手がして欲しいことを考え、常に先回りして行動する習慣がついた。
令和3年11月～ 令和3年11月	インターンシップ。観光地のホテルにおいて、受付業務や食事会場の準備・運営、また宿泊プランの企画等を体験	ただおもてなしをするだけでなく、お客様の困り事をサポートできるように、地域の情報や様々な行動経験が必要であることを実感できた。

(第3面)

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)

- ・小学6年の家族旅行でホテルを利用した時、ホテルスタッフの温かさに触れて感動したことがきっかけで、くつろぎの空間サポートの提供ができるホテルサービスに強い関心がある。
- ・人に喜んでもらえたり、自分が周りの人の助けになれたときに充実感を覚えるため、アルバイトや友人と接している時などは、自分が役に立てることはないかと考えるようにしている。

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)

- ・誰とでも自然に笑顔で話せるところが強みだと思う。アルバイト先の同僚に対しても自分から積極的にコミュニケーションをとることで、良い雰囲気の中でアルバイトをすることが出来たと思う。
- ・周囲との関係を大切にす反面、周りの人の意見に流されてしまうところがあるので、自分の考えも相手にしっかりと伝えるように気を付けている。

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)

- ・旅行先やホテルでの過ごし方、新たな楽しみ方を提供して、多くの人に喜んでもらえる仕事がしたい。一方で、現在アルバイトで働いているレストランでのおもてなしにも楽しさとやりがいを感じている。
- ・ライフイベントと仕事を両立させながら、自分の強みを生かした働き方をしたい。

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)

- ・接客スキル、おもてなしスキルを向上させていきたい。
- ・外国のお客様に対してもしっかりと対応できるようになるために、英会話の勉強を続けてTOEICの点数をアップさせたい。

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)

- ・ホテルをはじめ旅行に関わる仕事に就きたいと考えているが、飲食業にも面白さを感じている。自分らしく働くためには、どのように考えて選択すればよいかをキャリアコンサルタントに相談したい。
- ・結婚や出産後も長く仕事を続けていきたいと思っているので、今から結婚、出産後を見据えたキャリア・プランを考えておきたい。

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 ()



◀ 様式のダウンロードはこちらから
https://www.job-card.mhlw.go.jp/guidance/download_blank



◀ 記入例の一覧はこちらから
<https://www.job-card.mhlw.go.jp/pdf>



ジョブ・カードがつくれる、わかる
マイジョブ・カード

<https://www.job-card.mhlw.go.jp/>

マイジョブ・カード 検索



あしたを拓く人を創る
厚生労働省 人材開発統括官

令和4年11月発行