

<作成者の皆様へ（リーフレット）>

ジョブ・カード「実践的能力証明シート」



を書いてみませんか？

実践的な職業能力を明らかにして、自身の強みを整理してアピールしましょう！

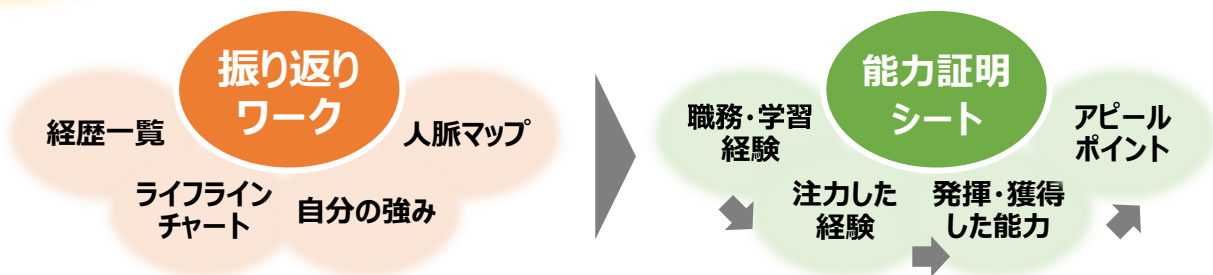
職業能力を アピール

実践的能力証明シート（以下、能力証明シート）を作成することで、自分がこれまでに身につけてきた**実践的な職業能力**^{※1}を明らかにすることができます。明らかにした能力は、自分の強みとして就職活動や社内の人事面接等でのアピールポイントになります。また、**キャリア・プランを考える上での軸**になります。

振り返りワークも活用し、能力証明シートを作成しましょう！

能力証明 シートを作成

「**能力証明シート**」には、あなたの現在のキャリアや職業観に影響を与えた、特に注力した経験とその時に獲得した能力を記入しましょう。なお、経歴の詳細や当時のことをすぐに思い出せない方は、「**振り返りワーク**」^{※2}から取り組み、自己の振り返りをしてから、能力証明シートを作成しましょう。



目的に沿った、様々なキャリアシーンで活用しましょう！

能力証明 シートを活用

能力証明シートは、キャリアにおける様々なシーンでの活用が考えられます。シーン1～3の中で、あなたの目的に沿って活用して下さい。

シーン 1	キャリア教育 就職活動	どんな能力が あるのか 考えましょう	自分の能力を明らかにした能力証明シートは、 今後のキャリアを考えるための貴重なシートです。
シーン 2	採用面接 配属面接	能力をどう アピールするか 考えましょう	作成した能力証明シートは、そのまま応募書類や 面接資料としても使えます。
シーン 3	能力開発 セカンドキャリア	どんな能力を 活かしたいか 考えましょう	能力証明シートを書いて、自分に合ったキャリアを 考えることができます。

※1 実践的な職業能力とは、資格だけでは把握できない専門知識や経験、スキルなども含む職業人として求められる実践的な能力です。

※2 振り返りワークの作成は必須ではありません。ただし、能力証明シート記載の材料となるため、振り返りワークの作成をおすすめします。

実践的能力証明シートの書き方

振り返り

振り返りワーク

振り返りワークを作成し、経歴や強みを明らかにしましょう。

記入例を参考に
作成してみましょう

これまでの経験

能力証明シート 第1面

これまでの職務や学習の経験分野を書き出しましょう。

注力した経歴

能力証明シート 第2面・第3面

これまでに特に注力した経歴を掘り下げましょう。

経歴 番号	経歴内容		
W1	[職務期間] 年 月～ 年 月(年 ヶ月)	[会社・組織]	[職種]
	[経歴の内容] ☐ 責任者(名) ☐ 担当者(責任者以外)		[役職名]
	[課題(注力したこと)]		
	[対応・成果(獲得したこと、気づき)]		

ポイント！

- ✎ **【職種】** 第1面の「職務・学習経験」の一覧情報を参考に記入しましょう。
- ✎ **【課題や注力したこと】** 取り組んだことや注力したことの対象・具体的な内容を記入しましょう。
- ✎ **【動機や注力したこと】** 学習のきっかけや注力したこと、目標等を記入しましょう。
- ✎ **【成果や獲得したこと】** どのように行動・工夫をしたか、どのような結果・成果が得られたか、得られた能力や気づき等を記入しましょう。

獲得した能力

能力証明シート 第4面

発揮または獲得した能力を抽出しましょう。

第2面・第3面

経歴 番号	経歴内	
S1	[学習期間] 年 月～ 年 月(年 ヶ月)	[学校・学習機関]
	[学習の内容]	
	[課題(注力したこと)]	

第4面

自信がある能力に ○ を選択しましょう
特に自信がある能力の数 (“◎”の数)
については、最大2つまで選択しましょう

区分	能力 番号	能力			
シンキング (考えること)	1	情報収集力	物手		
	2	課題発見力	物手		
	3	分析力	課題を論理的に分析し現実的な解決策を考える		
	4	企画力	解決策を決定し実行に向け具体的な計画を立てる		

ポイント！

- ✎ 自信がある能力に“○”を選択しましょう。特に自信がある能力の数(“◎”の数)については、最大2つまで選択しましょう。

ポイント！

- ✎ 第2面、第3面で記入した経歴の[成果や獲得したこと]の内容をもとに、第4面の職業能力を選択しましょう。

ポイント！

- ✎ 第4面の職業能力で選択した能力名や内容をもとにアピールすることもできます。

シートの仕上げ

キャリアコンサルティング

能力証明シートの内容を充実したものにするためキャリアコンサルティング※³を受けましょう。

※3 「キャリアコンサルティング・キャリアコンサルタント」に関する情報については、厚生労働省のホームページを参照して下さい。

URL: https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/jinzaikaihatsu/career_consulting.html