

# 実践的能力証明シート (ホワイトカラー分野／社会人向け)

年 月 日 現在

ふりがな		生年月日	年 月 日 ( 歳)
氏名			

実践的能力証明シート（以下、「本シート」）の作成に当たっては、「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?』」（以下、「リーフレット」）及び本シートの記入例を参考にして下さい。

## 【1】職務・学習経験

あなたが経験した職務や学習等について、下表から該当する項目を選び、各経験欄に通算経験期間（単位は「年」、「ヶ月」、「日」等任意（例：3.5年、1ヶ月））を記入して下さい。

※下記の分類にない職務・学習については、「その他」の欄に、その内容を簡潔に記入して下さい。

区分	一覧番号	職種	主な内容	経験期間	
				職務	学習
（管理部門）	1	人事・採用	募集・採用、人員配置、人事評価、労務管理、教育・育成		
	2	経理・財務	会計、税務、資金管理、資金調達・運用、予算・業績管理		
	3	総務	福利厚生、経営サポート、文書管理、保守管理、社内規定作成・改定		
	4	法務	契約・取引、訴訟対応、知的財産、コンプライアンス、内部統制		
	5	広報	社内広報、社外広報、広告・宣伝、CSR、イベント企画・運営		
	6	経営企画	経営戦略、事業計画、IR		
	7	一般事務	管理事務、現場事務、資料作成		
	8	専門事務	営業事務、その他専門分野事務		
（現場部門）	9	生産管理	生産計画、原材料管理、製品管理、在庫管理		
	10	販売管理	販売計画、受発注管理、仕入管理、店舗運営、店舗スタッフ管理		
	11	店舗管理	店舗経営、売上管理、設備管理、仕入、接客・販売、窓口対応		
	12	営業企画	マーケティング、営業企画、販促計画		
	13	法人営業	企業や小売店への提案営業、ルート営業、新規開拓		
	14	個人営業	個人向けの提案営業、ルート営業、新規開拓		
	15	代理店営業	販売会社やディーラ向けの営業、新規開拓、販売指導、業績分析		
	16	海外営業	海外企業向けの法人営業、新規開拓		
	17	一般事務	管理事務、現場事務、資料作成		
	18	専門事務	営業事務、その他専門分野事務		
その他	19	( )	( )		
	20	( )	( )		

あなたの保有する免許・資格と、その取得時期について記入して下さい。

番号	取得時期	免許・資格の名称
1	年	
2	年	
3	年	
4	年	
5	年	

(第2面)

【2】職務経歴

あなたが現在就いている職務、及び自分の現在のキャリアや職業観に影響を与えた職務について内容を記入して下さい。現在、就労されていない方は、一番最近まで就いていた職務について記入して下さい。また、同一の会社・組織内での異動による複数経歴も記入して下さい。なお、[職種]には、本シート第1面の職務・学習項目の一覧を参考に記入して下さい。該当する職種がない場合は、あなたが適切と考える職種名を記入して下さい。

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] <input type="checkbox"/> 責任者 ( 名) <input type="checkbox"/> 担当者(責任者以外)		[役職名]
	.....		
	[課題や注力したこと] .....		
	[成果や獲得したこと] .....		
	W2	[職務期間] 年 月～ 年 月( 年 ヶ月)	[会社・組織]
[経歴の内容] <input type="checkbox"/> 責任者 ( 名) <input type="checkbox"/> 担当者(責任者以外)		[役職名]	
.....			
[課題や注力したこと] .....			
[成果や獲得したこと] .....			
W3		[職務期間] 年 月～ 年 月( 年 ヶ月)	[会社・組織]
	[経歴の内容] <input type="checkbox"/> 責任者 ( 名) <input type="checkbox"/> 担当者(責任者以外)		[役職名]
	.....		
	[課題や注力したこと] .....		
	[成果や獲得したこと] .....		

**【3】 学習経歴（学校での学習、職業訓練、自己研鑽・学び直し等）**

あなたが注力した学習や自発的に取り組んだ学習の内容を記入して下さい。学習期間や資格取得にかかわらず、あなたのキャリア形成に影響を与えた学習であれば記入して下さい。なお、[学科・コース]には、本シート第1面の職務・学習項目の一覧を参考に記入して下さい。該当する学科・コースがない場合は、あなたが適切と考える学科・コースを記入して下さい。

経歴 番号	経歴内容		
S 1	[学習期間] 年 月～ 年 月( 年 ヶ月)	[学校・学習機関]	[学科・コース]
	[学習の内容] ..... ..... .....		
	[動機や注力したこと] ..... ..... .....		
	[成果や獲得したこと] ..... ..... .....		
	S 2	[学習期間] 年 月～ 年 月( 年 ヶ月)	[学校・学習機関]
[学習の内容] ..... ..... .....			
[動機や注力したこと] ..... ..... .....			
[成果や獲得したこと] ..... ..... .....			
S 3		[学習期間] 年 月～ 年 月( 年 ヶ月)	[学校・学習機関]
	[学習の内容] ..... ..... .....		
	[動機や注力したこと] ..... ..... .....		
	[成果や獲得したこと] ..... ..... .....		

(第4面)

【4】 職業能力

第1～3面で記した各経歴において、あなたが発揮した能力、または獲得した能力で、自分の強みと考えるものについて、下記一覧の「評価」欄に「○」を記入して下さい。「○」の数に制限はありません。なお、その中でも、特に自信がある能力を最大2つ選択し、「◎」として下さい。また、選択した能力に該当する経歴番号を、第2～3面から選び、「経歴番号」欄に記入して下さい。なお、「経歴番号」欄に記入する経歴番号は最大2つまでとして下さい。

区分	能力番号	能力	内容	評価	経歴番号
(シンキング) (考えること)	1	情報収集力	物事の状況を理解するため情報を収集する		
	2	課題発見力	物事の状況を深く観察し取り組むべき課題を発見する		
	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		
(アクション) (行動すること)	5	遂行力	目標の達成に向け最後まで確実に成し遂げる		
	6	主体性	目標の達成に向け自分のすべきことを考えて率先して行動する		
	7	柔軟性	自分の価値観に捉われず直面する状況に適した行動をする		
	8	探究心	より良い成果を求め自ら工夫して新たな方策を追求する		
(コミュニケーション) (分かち合うこと)	9	関係構築力	周囲の人との関係構築や人脈構築に積極的に取り組む		
	10	傾聴力	相手の意見を丁寧に聞いて伝えたいことを的確に理解する		
	11	説明力	自分の考えや意見を相手に的確に伝える		
	12	対人理解力	相手や周囲の人の気持ちや想いを理解する		
(マネジメント) (管理すること)	13	育成力	後輩の成長のため良い手本を示しやる気を引き出す		
	14	統率力	自分から率先して周囲の人やチームをまとめて引っ張っていく		
	15	自制心	常に自分をコントロールし冷静な判断及び行動をする		
	16	調整力	様々な意見をもつ利害関係者の合意形成を図る		
(リアリタンス) (信頼に結びつくこと)	17	自律性	ルールを守り、秩序立てて仕事を進める		
	18	誠実性	良心を持って手間を惜しまず地道に仕事をして周囲に信頼感を与える		
	19	協調性	組織の一員として、協力して仕事ができる		
	20	社会性	社会人、職業人としての自覚を持つ		

あなたが母語以外に得意な語学の能力レベルを任意で記入して下さい。レベルは自己判断で結構です。なお、英語以外の言語については、「( ) 語」欄に言語名を記入のうえ、能力レベルを記入して下さい。

番号	言語	技能	能力レベル		
1	英語	読解	<input type="checkbox"/> 日常レベル	<input type="checkbox"/> ビジネスレベル	<input type="checkbox"/> ネイティブレベル
2		作文	<input type="checkbox"/> 日常レベル	<input type="checkbox"/> ビジネスレベル	<input type="checkbox"/> ネイティブレベル
3		会話	<input type="checkbox"/> 日常レベル	<input type="checkbox"/> ビジネスレベル	<input type="checkbox"/> ネイティブレベル
4	( ) 語	読解	<input type="checkbox"/> 日常レベル	<input type="checkbox"/> ビジネスレベル	<input type="checkbox"/> ネイティブレベル
5		作文	<input type="checkbox"/> 日常レベル	<input type="checkbox"/> ビジネスレベル	<input type="checkbox"/> ネイティブレベル
6		会話	<input type="checkbox"/> 日常レベル	<input type="checkbox"/> ビジネスレベル	<input type="checkbox"/> ネイティブレベル

以上で記入した内容を踏まえ、あなたが特にアピールしたいこと(経験、能力など)や今後やりたいこと等を記入して下さい。また、「振り返りワーク」を作成した方は、その内容(自分の強みや人脈等)も記入して下さい。
