

(第1面)

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 元 年 10 月 1 日現在

ふりがな 氏名	あおば 青葉	やまびこ 山彦	生年月日	昭和 57 年 6 月 23 日
ふりがな	〇〇けん〇〇しえきまえ		電話	090 - ×××× - ××××
連絡先	〒 〇〇〇 - ××××		メールアドレス	※&©@yahoo.co.jp
	〇〇県〇〇市駅前1丁目2番3号 えきまえコーポ101			

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)

1

私は現在、コンビニエンスストアの配送業務で2トン車を運転しています。以前から大型免許を取得して、長距離輸送の運転手になりたいと思っていました。それは、自分の行動範囲が広がること、日本の物流を担う気持ちが高くなるからです。トラック運転手の仕事は高度な運転技術が必要でやりがいもあり、将来にわたって仕事を続けられると思います。人手不足が問題になっている今、ぜひ自分が力になりたいです。

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)

2

高等学校卒業後、宅配運送業で12年間就業。その後ルート配送の会社に転職し今年で7年目になります。いままで安全運転に努め、無事故で過ごしたことがドライバーとしての誇りです。大切な荷物を時間通りかつ確実に、をモットーにお客様にお届けしてきました。お客様を大事にし、さらに一緒に仕事をする仲間とは皆適切なコミュニケーションを図って信頼関係を築いてきたことが私のいちばんの強みです。

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)

3

現在の勤務先では、大型免許取得者が不足しています。この度、上司から大型免許の取得と大型車への乗り換えを勧められ、自分のかねての大型車運転の目標と合致しました。この免許の取得後には、私は社内で長距離路線への転換が予定されています。ぜひこのチャンスを生かしたいと思います。これからは自分の技術や経験をいかんなく発揮して、安全かつ確実に仕事をするので、会社も発展していけばよいと思っています。

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)

運転する車が大きくなるにつれて、自分への責任も重くなります。運転する際には常に安全を意識していきたいと思っています。技術面では、いち早く車体感覚をつかんで、右左折時の内輪差、バック運転や方向転換など、可能な限り教習中に慣れていきたいと思っています。また加速減速など、今までとは異なる場面が多いと思われるので、周囲に目を配り、荷台に気を配り、安全運転を目指します。

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)

セールスドライバーの経験は、お客様とのかかわり方を学ぶ良い機会となりました。挨拶の仕方や言葉遣いなどの接客の基本は、現在もいろいろな場面で活用できています。また、課題解決のためにどのように動けばよいか考えることなども今後の働き方に活かせると思います。

受講コース：大型1種自動車講習
 施設名：●△自動車学校
 受講期間：令和1年10月1日～10月31日

～文部科学省、厚生労働省及び経済産業省は「ジョブ・カード」の普及に取り組んでいます～

1 職務経歴の棚卸しと自分の強みや仕事上の価値観を整理し、具体的に記入します。

2 1 から導かれる志望動機や課題対策を明確にします。

3 職業訓練終了後、あるいは就職先でどのように貢献したいかなど意欲や目標を記入します。

(第1面)

様式2 職務経歴シート

氏名 青葉 山彦

令和 元 年 10 月 1 日 現在

職務経歴			
No.	4 期間(年月~年月) (何年何ヶ月) 会社名・所属・ 職名(雇用形態)	5 職務の内容	6 職務の中で学んだこと、 得られた知識・技能等
1	平成 13 年 4 月 ~ 平成 25 年 3 月 (12 年 0 ヶ月) 株式会社 ○○配送 宮城北支店 営業 (正社員)	業種：運輸業 ・セールスドライバーとして荷物の集配はもちろん、お客様に対しては料金回収業務と他者扱いの荷物を自社で発送してもらうための提案営業をおこなった	・安全に荷物を運ぶための運転技術 ・お客様のニーズを引き出すことのできる高いコミュニケーション能力。特に、聴く力、交渉力、課題解決力は磨きをかけることができた。
2	平成 25 年 4 月 ~ 在職中 (年 ヶ月) ◇◇運送株式会社 業務課 配送主任 (正社員)	・コンビニエンスストアの店舗に、納品時間を守りながら商品を搬入する ・店舗ごとに配達内容が異なるので、誤配がないようにチェックを確実にを行う ・運行管理業務として勤怠管理や配車状況の確認、代走・特別便の設定	・店舗が混雑する時間帯には納品を控えるなど、ちょっとした気遣いが仕事の効率アップにつながる。たとえば、段取りをしっかりと組み立てることで作業手間を最小限に抑え想定時間内に終了できることを通して計画性の大切さを学んだ。 ・職場はチームワークという良好な人間関係に基づいており日ごろから気配り目配りを心掛け、代走や特別便設定などにおいても互いに協力して迅速対応できる体制整備を大切にしている。
3	年 月 ~ 年 月 (年 ヶ月) ()		
4	年 月 ~ 年 月 (年 ヶ月) ()		
5	年 月 ~ 年 月 (年 ヶ月) ()		
6	年 月 ~ 年 月 (年 ヶ月) ()		

~文部科学省、厚生労働省及び経済産業省は「ジョブ・カード」の普及に取り組んでいます~

- 4** 正社員経歴のほか、インターンシップやアルバイト、期間雇用の経歴も記入できます。派遣社員の場合は、派遣先ごとに記入します。
- 5** 企業の中心的な業種名を記入します。担当した職務の内容全般を具体的に記入します。
- 6** 職務を通して学んだこと、工夫や改善を行うことで得た成果を記入します。

様式3-1 職業能力証明(免許・資格)シート

氏名	青葉 山彦
----	-------

No.	免許・資格の名称	免許・資格の実施・ 認定機関の名称	免許・資格の内容等
	取得時期		
1	普通自動車第一種運転免許	△△県公安委員会	8
	平成 13 年 2 月		
2	フォークリフト運転技能講習 修了証	一般社団法人 △△労働基準協会連合会	最大積載荷重1トン以上のフォー クリフトを運転することができる。 配達する商品の荷積みの際に、倉 庫内の作業を効率よく行えると思 い取得しました。運転頻度は少な いですが取ってよかったです
	平成 18 年 9 月		
3			9
	年 月		
4			
	年 月		
5			
	年 月		

～文部科学省、厚生労働省及び経済産業省は「ジョブ・カード」の普及に取り組んでいます～

- 7 免許・資格・認定機関は正式名称で記載する。
- 8 運転免許など一般的な免許、資格については記入不要です
- 9 免許・資格が証明している能力を記入します。取得した理由や取得後に活かした経験なども記入します

様式3-2 職業能力証明(学習歴・訓練歴)シート

氏名	青葉 山彦
----	-------

No.	免許・資格の名称	免許・資格の実施・ 認定機関の名称	免許・資格の内容等
	取得時期		
1	平成 10 年 4 月	<div style="background-color: #cccccc; padding: 2px; display: inline-block;">10</div> △△県立 ○○工業高等学校	機械はどんな材料で部品が作られているのか、どんなメカニズムで動いているのか。これらの知識を学習し、機械のデザイン・設計と加工の基礎的技術を学んだ。 サッカー部に所属し、日が暮れるまで練習をした。仲間を大切にするという人付き合いの基本を身に付けたと思う。
	平成 13 年 3 月		
2	年 月		<div style="background-color: #cccccc; padding: 2px; display: inline-block;">11</div>
	~		
3	年 月		
	~		
4	年 月		
	~		
5	年 月		
	~		
	年 月		

～文部科学省、厚生労働省及び経済産業省は「ジョブ・カード」の普及に取り組んでいます～

10 高等教育を収めている方は中学校を省略できます。中退も記入できます。教育訓練や職業訓練も記入します

11 積極的に取り組んだこと、部活動、学校行事、ボランティアなどを通して学んだことや得られたことなどを記入します