

まず、「ジョブ・カード使用に当たっての確認事項」を読んでから記入しましょう。

ジョブ・カード様式1〔履歴シート〕①

平成21年12月16日現在

ふりがな	しごと たろう	E-mail アドレス	
氏名	仕事 太郎 ⑩		abcdef@mhlw.jp
昭和・平成	57 年 10 月 15 日生 (27 歳)	男・女	
ふりがな	とうきょうとちよだくかすみがせき	応募先決定後に応募先への提出日を記入してください。	
	〒 100 - 8916		
現住所	東京都千代田区霞が関 1 - 2 - 2		
(電話)	〇〇 - ×××× - △△△△	(携帯電話)	〇〇〇 - ×××× - △△△△
ふりがな	〒 -		
連絡先	同上		
(電話)	-		

写真添付

(縦40mm、横30mm、上半身脱帽正面背景なし・最近3か月以内撮影)

・正社員経歴はすべて記入しましょう。
・アルバイト等は希望職業に関係のあるものや半年以上継続したものを記入してください。
・雇用形態は()で記入してください。

インターンシップの経験も記入できます。

在籍期間を記入してください。

職務はできる限り網羅的に記入してください。

履歴書の要領で記入しましょう。

学習歴・訓練歴

年	月	教育・訓練機関名、学科(コース)名、内容 等
平成 9	3	東京都立霞ヶ関中学校 卒業
平成 9	4	東京都立霞ヶ関高等学校 普通科 入学
平成12	3	東京都立霞ヶ関高等学校 普通科 卒業
平成13	4	千代大学経済学部経済学科 入学 (マクロ経済学専攻)
平成16	9	途中退学 中退でも記入できます。

・学習歴・訓練歴欄に記入しきれない場合は、ジョブ・カード様式1〔履歴シート〕続紙に追加記入してください。

ジョブ・カード様式1〔履歴シート〕②

- ・免許、資格が証明している能力を記入しましょう。ただし、運転免許など一般的な免許、資格については、「内容 等」欄の記入は不要です。
- ・取得した理由などについての記載もできます。
- ・資格・免許欄に記入しきれない場合は、ジョブ・カード様式1〔履歴シート〕続紙に追加記入してください。

氏 名	仕事 太郎
-----	-------

資格・免許

取 得 年 月	名 称	実施機関名	内 容 等
平成14年 3 月	普通自動車第一種運転免許	東京都公安委員会	
平成14年10月	T O E I C 678点	財団法人国際ビジネスコミュニケーション協会	国際コミュニケーション英語能力を測る世界共通のテストです。英語能力の実力を知るために受験しました。
平成14年11月	日本商工会議所簿記検定 3 級	日本商工会議所	商店、中小企業における経理担当者として必要な商業簿記に関する知識を有し、簡易な実務処理ができます。インターンシップにて興味を持ち取得しました。
平成17年 3 月	ファイナンシャル・プランニング技能士 3 級	社団法人金融財政事情研究会	顧客の資産に応じた貯蓄・投資等のプランの立案・相談に必要な技能の程度に関する検定です。金融分野に興味があり取得しました。

自己PR(趣味・得意分野・社会体験活動(ボランティア、サークル活動など))

中学時代から吹奏楽をやっています。高校3年生の時にはクラリネットを担当し、全国コンクールで3位に入賞しました。

現在は、千代田区管弦楽団へ参加しており、多くの団員と共に、練習に励んでいます。こうした活動を通じてチームワークの大切さやメンバー同士の助け合いの重要性を身をもって体験しています。

ジョギングも趣味の一つであり、週3日、3km程度走っています。最近ではマラソン大会にも参加しています。

平成16年11～12月には新潟中越地震災害復興事業へ参加し、災害直後の支援物資運搬のボランティア活動に携わるとい

う貴重な経験をしました。

スポーツ活動も記入できます。

志望動機(応募先決定時に記載)

応募先決定時に記載してください。

労働条件等についての希望		通勤時間 約 時間 分	配偶者 有 ☒ 無 ☐	配偶者の扶養義務 有・無	扶養家族数 (配偶者を除く) 0 人
--------------	--	----------------	---	-----------------	--------------------------

ジョブ・カード様式2〔職務経歴シート〕

氏 名	仕事 太郎
-----	-------

担当していた業務名を列挙するだけでなく
チームの中での位置付けや実績など具体的に
記入しましょう。

職務経歴		
年月～年月 会社名・所属・ 職名(雇用形態)	職務の内容	職務の中で学んだこと、得られた知識・技能
平成14年 8月～平成14年 9月 (2ヶ月間) ----- 株式会社大小食品 (インターンシップ)	業種：食品卸売業 営業部の事務職として、会議資料の作成の補助を行った。	食品の営業部の仕事内容や雰囲気について、業務の補助をする中で実感できた。
平成17年 4月～平成18年 12月 (1年9ヶ月間) ----- 上下マート株式会社 霞ヶ関店 (アルバイト)	業種：食品小売業 店頭での接客業務のほか、入荷伝票による受領・検品等の定められた作業手順による仕分け作業をした。 また、残数管理のために帳票記載も行った。	接客マナー、POSシステムの仕組み、取扱方法、棚卸しの必要性と段取りなど在庫管理に関する基本的な知識を得ることができた。また、発注すべき商品の選定方法、そのタイミング、数量などについて店長の指導を受けた。
平成19年 4月～平成21年 11月 (2年8ヶ月) ----- 株式会社左右商事 営業 第2部 営業スタッフ (正社員)	業種：輸入食品の卸売業 新規開拓中心のセールス活動のため提案書の作成やプレゼンテーションを実施した。その中で、大口契約を2件獲得した。 その他、受注後の納品管理、代金回収なども行った。	プレゼンテーション作成ソフトの活用、資料作成など営業に関する基本的なノウハウを習得できた。また、正社員ならではの責任の重さのほか仕事の達成感を感じることができた。

・正社員経歴は全て記入しましょう。アルバイト歴などは希望する職業に関係のあるものが半年以上継続したものを記入してください。
・一社で複数の職種を経験した場合には職種ごとに分けて記入していただいても結構です。
・派遣社員であれば派遣先ごとに記入してください。

キャリア・コンサルタント 記入欄(※)	株式会社大小食品～株式会社左右商事の職務経歴をもとに、キャリア・コンサルティングを実施。 平成21年12月16日 所属 雇用・能力開発機構東京センター ジョブ・カード講習修了番号 ○○-△△-□□ 氏名 相談 花子 ----- -----
------------------------	---

※キャリア・コンサルタントが使用する欄につき、事前に記入する必要はありません。

Ver.2.0

ジョブ・カード様式3〔キャリアシート〕

キャリア・コンサルティング(1回目)後の記載例です(訓練受講前)。

氏 名

仕事 太郎

キャリア・コンサルティングの中で追記、修正していくことは可能です。

就業に関する目標・希望

(職務経歴、教育訓練経歴、取得資格等からみた強み、これまでの求職活動や能力評価等を踏まえた今後の課題、能力開発の目標について記述)

大学在学中にインターンシップを2ヶ月間行い、食品会社の事務を経験し、仕事内容や雰囲気について、業務の補助をする中で実感できた。

これまでの職業経験の中では、アルバイトとして小売店で接客業務、正社員として企業に対する営業に従事していたことから、こうした対人業務については自信がある。

また、アルバイトであるが店長を補助する立場で商品管理業務に従事しており、一通りの基礎知識は身につけている。その際には、大学時代に修得した簿記の知識が役に立った。

経済的な理由で大学を中退したため、給与を重視して就職活動を行っていたが、アルバイトの中で責任ある仕事を任されてからは、自分の興味ある分野を中心に就職活動を行っていた。その後、前職の会社に正社員として採用された。

(希望する職業・職務)

(希望理由等)

物流分野における商品管理、マーケティング、貿易実務

アルバイトではあったが小売店で店長を補助する立場で商品管理を行い、こうしたユーザーの視点から物流のあり方を考えてきた。
短期間ではあったが輸入商社に勤務し、営業企画の実務を行ってきた。また、語学力を活かしたい。

キャリア・コンサルタント記入欄(※)

平成21年12月16日
14時30分～15時30分
所属 雇用・能力開発機構東京センター
電話03-△△△△-●●●●
ジョブ・カード講習修了番号
〇〇-△△-□□
氏名 相談 花子

(キャリア形成上の課題、支援のポイント)

職務経歴等から自分の強みについては一定程度理解しているが、課題等については特に意識されていなかったため、正社員として再就職できない理由などについて客観的に考える材料を提供する等の支援を行った。

(キャリア意識の形成プロセス)

正社員希望であるが、希望する職務についての経験は少なく、有期実習型訓練(国際物流コース)の受講についての希望もあり、希望する職務についての強い意志を感じる。

(その他特記事項)

正社員としての勤務経験が短く、職業能力形成機会に乏しかった者として認められる。ご本人の有期実習型訓練(国際物流コース)参加に対する強い希望を確認した。これまでの職務経験から受講に特段の支障はない。

☆キャリア・コンサルティングを受ける時には過去のキャリアシートもすべてお持ちください。

※キャリア・コンサルタントが使用する欄につき、事前に記入する必要はありません。

Ver.2.0