

キャリアコンサルティングを受けられる方へ

「キャリアコンサルティング」とは、労働者の職業の選択、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。

(厚生労働省 Web サイトより)

1. 事前準備のお願い

セルフ・キャリアドック制度のキャリアコンサルティングでは、ジョブ・カードを用いて行うことになっています。事前にジョブ・カードを作成してください。

作成方法は、「手書き」または「PC かスマートフォンアプリで作成し印刷」のどちらでも構いません。スマートフォンで作成される場合は、OS のバージョンによっては印刷できない機種がありますので、ご自身で確認してください。PC で作成される場合は、以下いずれかの方法で作成してください。

ジョブカード制度総合サイト→ジョブカード作成支援ソフトウェア ダウンロード

様式 (EXCEL) ダウンロード : http://jobcard.mhlw.go.jp/job_card.html#jobSample

下のほうにスクロールするとダウンロードできる書式や見本が出てきます。

見本を参照しながら作成できる支援ソフトウェアもあります。

最終的にご自身で保管していただくものですので、ご自身で都合のよい方式で作成してください。PC・スマホ作成の場合は、印刷したものをお持ちください。

2. キャリアコンサルティング面談

事前に作成いただいたジョブ・カードを参照しながら、まず様式2職務経歴シートで、今までのお仕事内容、得意なこと、強み、などについて伺います。それを踏まえて様式1. キャリアプランシートに記載するキャリアプランについて、考えていきます。

特別難しいこととお話するわけではありませんし、何かの評価をするわけでもありませんので、リラックスしてお話し下さい。

3. ジョブ・カードの完成

セルフ・キャリアドック制度では、ジョブ・カードを完成させることが必須となっております。事前に記載いただいた内容に、適宜追加・変更が生じると思いますが、その場で修正するには時間が不足しますので、後でご自身で完成させていただくようお願いします。

参考「キャリアコンサルタント」とは

「キャリアコンサルタント」とは、キャリアコンサルティングを行う専門家です。

「キャリアコンサルタント」は、平成28年4月より国家資格になりました。キャリアコンサルタントは登録制の名称独占資格とされ、守秘義務・信用失墜行為の禁止義務が課されています。職業に関する相談を今まで以上に安心してできるようになりました。

<ジョブ・カード作成について>

1. 事前にキャリアコンサルティングを受けられるご本人が作成してください。

【様式2 職務経歴シート】

(第1面)

様式2 職務経歴シート

氏名		平成 年 月 日 現在	
職務経歴			
No.	期間 (年月～年月) (何年何ヶ月) 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・技能等
1	年 月 ～ 年 月 (年 月 日)		
2	年 月 ～ 年 月 (年 月 日)		
3			
4			
5			
6	年 月 ～ 年 月 (年 月 日)		

今までに経験した
職務内容は、**事前**
に必ず記載してお
いてください。

時間がない場合でも
様式2職務経歴は必ず記載
お願いします！

・古いほうから記載
・同じ会社にいる場合
でも、担当部署が大きく
変わった場合は分ける
(総務→営業など)
・職務内容は具体的に
文章で記載

仕事そのもの
だけでなく、仕事を
通じて身に付けた知
識、ノウハウなども記
載

書ける範囲で記載
ください。うまく
書けない場合は、
キャリアコンサル
ティングの中で記
入していきます。

【様式3-1 免許・資格シート】

【様式3-2 学習歴・訓練歴シート】

様式3-1 職業能力証明 (免許・資格) シート

氏名			
No.	免許・資格の名称 取得時期	免許・資格の実施・ 認定機関の名称	免許・資格の内容等
1	年 月		
2	年 月		

取得した免許・資
格について記載

様式3-2 職業能力証明 (学習歴・訓練歴) シート

氏名			
No.	期間	教育・訓練機関名 学科 (コース) 名	内容等
1	年 月 ～ 年 月		
2	年 月 ～ 年 月		

中学卒業の後から
記載

【様式1-1 キャリアプランシート】

自らのキャリア・プランに関する本人の記入欄
(目標とする職業・職務・働き方、向上・習得すべき能力等、必要な職業能力開発等について記入)

将来の方向性についての希望・プランがある方は
記載しておいてください。
特にない方、考えられない方は、キャリアコンサル
ティングの中で明確にしていきます。