＜記入例（学生・20代）＞ ⑦

様式１－２　キャリア・プランシート（就業経験のない方、学卒者等用）

※学校経験の整理等を行いたい方も対象です

令和　8 年 4 月 1 日

ふりがな	こうろう　あや	生年月日	平成 17 年 10 月 15 日
氏　名	厚労　彩		
ふりがな	とうきょうとちよだくかすみがせき	電話	
連絡先	〒 100 － 8916	03 － 5253 － 1111	
	東京都千代田区霞が関1-2-2	メールアドレス	aya@xxx. yy. zz

学校の課程で関心を持って取り組んだこと・取り組んでいること

学校名 科目名、テーマ、論文等	関心を持った理由、内容	学んだこと、得られたもの
●●大学　工学部 センサを用いた人間の行動計測	人間の行動を計測し分析することで、センサ処理技術を使って、より人間の暮らしを豊かにすることができることから、より深く追求してみたいと考えた。	人間の行動の計測するための作業対象を考え、情報を収集するための取得装置を準備すること。計測から評価プロセスを学んだ。処理技術やプログラミング技術を学ぶことができた。

学校のキャリア教育で実施される科目・プログラム、インターンシップ（正課）への参加・取組状況

学校名 年　月　～　年　月	科目・プログラム名	内容	学んだこと、得られたもの
●●大学 令和 7 年 12 月 ～　　年　　月	理系向け就職ガイダンスセミナー（1日）	自分の適性・志向性を知るワーク、理系の求人内容について	実際に研究職で働くOBから話を聞くことができ、働くイメージができた。自分はどのような仕事をしていきたいのか考えるきっかけとなったと思う。

学校の課程以外で学んだ学習歴

教育機関名、コース名 年　月　～　年　月	内容・目的	学んだこと、得られたもの
●●スクール　TOEICコース 令和 7 年 9 月 ～ 令和 7 年 12 月	TOEIC受験対策	頻出文法を学びながら、リスニング力とリーディング力を強化し、750スコア目標を達成できた。
××スクール ITパスポート試験合格講座(通信教育) 令和 6 年 9 月 ～ 令和 6 年 10 月	ITパスポート試験合格対策	情報処理に関わる基礎知識を幅広く学び、試験にも合格した。

社会体験その他の活動（サークル、ボランティア活動、正課外のインターンシップ、留学、アルバイト、その他の活動）

年　月　～　年　月	内容	学んだこと、果たした役割、貢献したこと等
令和 7 年 8 月 ～ 令和 7 年 8 月	株式会社●●でのインターンシップ	5日間のインターンシップで、社内の様々な部署の仕事内容、研究所の仕事内容を学ぶ。また、最終日にはグループでの成果発表会を行った。先輩社員から研究職のやりがいを直接聞くことができた。
令和 6 年 5 月 ～ 令和 8 年 3 月	アルバイト 飲食店での接客業務。	賑やかな店内で元気な接客が求められていたので、場の雰囲気に合わせて笑顔で大きな声で対応することを心掛けていた。お客様が呼ぶ前に自ら気づいて先を読んで対応することの大切さを学んだ。

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）

・チームワーク、仲間を大切にする。サッカーを高校生までずっとしており、自分1人ではなくチームで目標を達成することに喜びを感じる。
・自分の考え方以外の考え方も受け入れるようにしている。
・ITやテクノロジーを活用することで、社会の課題を解決できると考えており、大学で学んだことを活かし、そういうことを実現できる仕事に就きたいと思う。

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）

・強みは、積極性があることだと思う。中学高校のサッカーチームでも、自ら志願してキャプテンを努め、自分からチームのメンバーとコミュニケーションをとったり、大きな声を出してみんなに指示を出して、チームが１つになれるよう取り組んできた。積極的な姿勢は、社会人になってからも大切にして、自ら行動して、組織の中でいろいろなことを学び、貢献できるように頑張っていきたい。
・弱みは、失敗すると引きずってしまうこともあり、次に活かせるよう失敗から学ぶと捉え前に進むようにしている。

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）

・メーカーの研究職を希望。ITやテクノロジーを活用した新しい装置やシステムの開発に携わりたい。
・人の暮らしが便利になり、困っている人をITの力で解決していけるような仕事をしていきたいと思う。

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）

・将来、海外の研究や文献にも知見を広めていきたいので、研究の世界でも通用する英語力を身に付けていきたい。英語力を身に付けて、海外でも研究や仕事に携わりたいと考えている。
・世の中に現時点では無い新しい開発を行っていきたい。

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）

キャリアコンサルティング実施者の記入欄

キャリアコンサルティングの実施日時（　　～　　）
所属、氏名（　　）
資格、役職名等（　　）

（注意事項）
１　「連絡先」欄には、連絡を希望する住所やメールアドレス等を記入してください。
２　学校（大学、専門学校、高校、中学等）での活動歴で特記すべきことを記入してください。
３　学校での履修状況が分かる履修表等（写本）を可能な限り添付してください。
４　具体的なインターンシップの状況を評価した資料（写本）がある場合は添付してください。
５　「学校の課程以外で学んだ学習歴」欄には、在籍している学校以外の教育機関などで学んだものを記入してください。
６　記入しきれないときは、適宜枠の数を増やす等により記入してください。
７　本シートは、電子的方式、磁気的方式その他人の知覚によっては認識することができない方式で作られる記録であって、
　電子計算機による情報処理の用に供されるものをもって作成することができます。
８　必要があるときは、各欄を区分し、または各欄に所要の変更を加えることその他所要の調整を加えることができます。