

第1ステップ

過去の「仕事」を思い出し、短期のアルバイトも含め、出来るだけ書き出してみましょう。

「職務経歴」見える化シート

No.	勤務期間	職務内容	実績（なるべく数値化） 身につけたスキル 工夫・努力したこと やりがいを感じたこと 評価（褒められた）されたこと
	会社名・所属 役職・職名・雇用形態		
例	R元年 5月 ～ R6年 6月 （ 5年 1ヵ月 ）	< 金属加工 > ベアリング製造・機械操作部材の供給・ 切断機のメンテナンス・研磨 試作品の製造等・新人教育	先輩から指導を受け、金属加工の基礎 知識について習得した。同じ作業の繰り返しではあるが、安全にミスなく行うことが何より大切である事を学んだ。作業手順の効率化について、自分の業務改善 提案が通った時には遣り甲斐を感じた。 5年目にチームリーダーに任命された。
	安定工業株式会社 川口工場 (正社員)		
	年 月 ～ 年 月 (年 ヵ月)	< _____ >	
	年 月 ～ 年 月 (年 ヵ月)	< _____ >	
	年 月 ～ 年 月 (年 ヵ月)	< _____ >	
	年 月 ～ 年 月 (年 ヵ月)	< _____ >	

第1ステップ

過去の「仕事」を思い出し、短期のアルバイトも含め、出来るだけ書き出してみましょう。

「職務経歴」見える化シート

No.	勤務期間	職務内容	実績（なるべく数値化） 身につけたスキル 工夫・努力したこと やりがいを感じたこと 評価（褒められた）されたこと
	会社名・所属 役職・職名・雇用形態		
	年 月 ～ 年 月 (年 か月)	< _____ >	
	年 月 ～ 年 月 (年 か月)	< _____ >	
	年 月 ～ 年 月 (年 か月)	< _____ >	
	年 月 ～ 年 月 (年 か月)	< _____ >	

第2ステップ

「あなたの持っている資格・知識」見える化シート

免許・資格名		取得年月
		年 月
		年 月
		年 月
		年 月
		年 月
PCスキル（ソフト等）	具体的なレベルや使用内容	
職業訓練・業務関連の学歴・語学・社内研修 自己啓発・その他（サークル活動・町内役員 社会貢献活動・ボランティア等）	訓練内容・習得したスキル 知識・成果 など	