

履歴書

rirekisho — Japanese resume (MHLW form)

2026年10月1日現在

date you send it: "as of October 1, 2026"

写真をはる位置

photo 4 × 3 cm
(height × width),
chest up, facing
the camera, plain
background, recent;
name on the back

ふりがな	ケストレル アニカ	reading of your name in katakana
氏 名	KESTREL ANIKA name in Latin letters, as in your passport and residence card (在留カード)	
1998年 5月 12日生 (満 28歳) date of birth (year, month, day) and age in full years on the date above		※性別 gender — optional, you may leave it blank
ふりがな	とうきょうと かくうく みほんちょう	電話 090-0000-0000 anika.sample@example.com mobile; e-mail below it
現住所	〒000-0000 東京都架空区見本町1-2-3 見本ハイツ101号室 your full address in Japan, with the building and room number	
ふりがな	連絡先 〒 (現住所以外に連絡を希望する場合のみ記入) another contact address — only if you need one; otherwise leave it blank	電話

年	月	学 歴・職 歴 (各別にまとめて書く)	education, then work — separate blocks, oldest first
		学 歴	Education — heading, centered
			school: usually start from secondary school
2016	6	ポートリンデン市立第12中等学校 (ヴェロリア・12年制) 卒業	
2016	9	ポートリンデン国立大学 経済学部 国際経済学科 入学	university: full name, faculty, major
2020	7	ポートリンデン国立大学 経済学部 国際経済学科 卒業 (学士)	your major matters for a work visa
2025	4	見本日本語学院 (東京都架空区) 入学	Japanese language school
2027	3	見本日本語学院 卒業見込み	卒業見込み = expected to graduate
		職 歴	Work experience — heading, centered
			company, country, field; 入社 = joined
2020	8	リンデン・フレイト有限会社 (ヴェロリア・国際物流) 入社	
		貿易事務・営業アシスタントとして日本向け輸出入業務を担当	one line: what you did
2024	1	一身上の都合により退職	"left for personal reasons" — the standard phrase
		退職後、日本留学の準備のため日本語を学習	a gap in the dates? explain it in one line
2025	6	株式会社ミホン商事 アルバイトとして入社 (翻訳補助)	add a part-time job if it fits the job you want
		現在に至る	= "to the present"
		= "end", on the right	以上

年	月	学 歴・職 歴（各別にまとめて書く）
		continue here if page 1 runs out of lines

年	月	免 許・資 格	licenses, certificates, test results — with the date
2019	6	TOEIC Listening & Reading Test 785点 取得	a score: 取得 = obtained
2024	12	日本語能力試験 N3 合格	a test you passed: 合格 = passed
2025	12	日本語能力試験 N2 合格	use the official names
2026	7	BJTビジネス日本語能力テスト 420点 取得	

志望の動機、特技、好きな学科、アピールポイントなど

貴社が日本と東南アジア・オセアニアを結ぶ物流事業を拡大されていることを知り、志望いたしました。前職では3年6か月、日本向けの輸出入書類の作成や営業サポートを担当し、書類の不備による出荷の遅れを前年より約3割減らしました。ヴェロリア語（母語）、英語、日本語（N2）を活かし、海外のお客様との円滑なやり取りに貢献したいと考えております。特技：Excel（関数・ピボット）、好きな学科：国際経済。

why this company, how you can help, skills, favorite subject — be specific, use numbers

本人希望記入欄（特に給料・職種・勤務時間・勤務地・その他についての希望などがあれば記入）

貴社の規定に従います。
勤務開始可能日：2027年4月1日以降（在留資格変更の許可後）

your wishes; most people write 貴社の規定に従います ("I will follow the company's rules") and the date they can start

Translation of the sample text (for you; it is not part of the résumé)

志望の動機… — I learned that your company is expanding its logistics business between Japan, Southeast Asia and Oceania, and this is why I am applying. In my previous job I spent 3 years 6 months preparing export and import documents for Japan and supporting sales; shipment delays caused by document errors fell by about 30% compared with the year before. I want to help your company work smoothly with overseas customers in Velorian (my native language), English and Japanese (N2). Skills: Excel (functions, pivot tables). Favorite subject: international economics.

本人希望記入欄 — I will follow the company's rules. I can start work on or after April 1, 2027 (after the change of my status of residence is approved).

Dates — one system throughout: here Western years (西暦, 2026年). Japanese era years (和暦) are fine too: 2026 = 令和8年, 1998 = 平成10年.

※「性別」欄：記載は任意です。未記載とすることも可能です。
Note printed on the form: filling in the gender field is optional; you may leave it blank.