

履歴書

рирэкиццё — резюме (форма Минтруда)

2026年10月1日現在

дата подачи: «на 1 октября 2026 г.»

写真をはる位置

фото 4 × 3 см
(высота × ширина)
по грудь, анфас,
однотонный фон,
снято недавно;
на обороте — имя

ふりがな	チェレムシャノワ ヴェラ	чтение имени катаканой
氏名	CHEREMSHANOVA VERA имя латиницей, как в паспорте и карте резидента (在留カード)	
1998年 5月 12日生 (満 28歳)	※性別 пол — по желанию, можно оставить пустым	
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 vera.sample@example.com мобильный; e-mail — ниже
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	адрес в Японии полностью, с номером квартиры	
ふりがな	電話	
連絡先 〒	(現住所以外に連絡を希望する場合のみ記入) другой адрес для связи — только если нужен; иначе пусто	

年	月	学歴・職歴 (各別にまとめて書く)	учёба и работа — отдельными блоками, по порядку
		学歴	образование — заголовок по центру
2016	6	ケドログルスク市立第12中等学校 (ロシア・11年制) 卒業	школа: с какого уровня писать — обычно со средней школы
2016	9	ケドログルスク国立大学 経済学部 国際経済学科 入学	вуз: полное название, факультет, специальность
2020	7	ケドログルスク国立大学 経済学部 国際経済学科 卒業 (学士)	для визы важна специальность диплома
2025	4	見本日本語学院 (東京都架空区) 入学	японская языковая школа
2027	3	見本日本語学院 卒業見込み	卒業見込み — «ожидаемый выпуск»
		職歴	опыт работы — заголовок по центру
2020	8	有限責任会社プリメル・ロジスティク (ロシア・国際物流) 入社	ООО, страна, сфера;入社 — «поступила на работу»
		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	одна строка — что вы делали
2024	1	一身上の都合により退職	«уволилась по личным обстоятельствам» — стандарт
		退職後、日本留学の準備のため日本語を学習	перерыв в датах — объясните одной строкой
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)	подработку пишут, если она по профилю
		現在に至る	«по настоящее время»
		«конец» — справа	以上

年	月	学 歴・職 歴（各別にまとめて書く）
		продолжение учёбы и работы, если не хватило строк

年	月	免 許・資 格	права, сертификаты, экзамены — с датой получения
2019	6	TOEIC Listening & Reading Test 785点 取得	баллы — 取得 «получила»
2024	12	日本語能力試験 N3 合格	экзамен сдан — 合格
2025	12	日本語能力試験 N2 合格	пишите официальные названия
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

貴社が日本とロシア語圏・中央アジ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。ロシア語（母語）、日本語（N2）、英語を活かし、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。

почему эта компания, чем вы полезны, навыки, любимый предмет — конкретно и с цифрами

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）

пожелания; обычно пишут «следую правилам компании» (貴社の規定に従います) и дату, с которой можете выйти

Перевод текста образца (для вас; в резюме его нет)

志望の動機… — Узнала, что ваша компания расширяет перевозки между Японией, русскоязычными странами и Центральной Азией, поэтому подаю заявку. На прошлой работе 3 года 6 месяцев готовила документы для экспорта и импорта с Японией и помогала отделу продаж; задержки отгрузок из-за ошибок в документах сократились примерно на 30 % к прошлому году. Хочу помогать в работе с зарубежными клиентами на русском (родной), японском (N2) и английском. Навыки: Excel (функции, сводные таблицы). Любимый предмет: международная экономика.

本人希望記入欄 — Следую правилам компании. Могу выйти на работу с 1 апреля 2027 года (после разрешения на смену статуса).

Даты — везде в одной системе: здесь европейские годы (西暦, 2026年). Можно и японские (和暦): 2026 год = 令和8年, 1998 год = 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。
Примечание из бланка: графа «пол» заполняется по желанию, её можно оставить пустой.