（初任者コース）

私のキャリアデザインシート（挑戦目標とアクションプラン）

所属： 氏名： 作成日：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| １．この研修で学んだこと、気づいたこと（箇条書きで記述する） | | | |
|  | | | |
|  | | | |
| ２．めざしたい職業人としての自己イメージ（４つの問い） | | | |
| ➀できることは何か（持ち味・能力） | | | ②やりたいことは何か（動機・欲求） |
|  | | |  |
| ③意味を感じることは何か（志・価値観） | | | ④どのような関係をつくり、活かしたいか（関係性） |
|  | | |  |
|  | | | |
| ３．私のキャリアメッセージ（いまの気持ち、これからの私） | | | |
|  | | | |
| ４．私のキャリアビジョン（5年後、10年度、さらに中長期の視点での職業人生経路の到達イメージ） | | | |
| ➀利用者や家族との関わりについて | | | |
|  | | | |
| ②組織やチームの一員として | | | |
|  | | | |
| ③地域や関係機関との関わりについて | | | |
|  | | | |
| ④自身の能力開発や資格取得について | | | |
|  | | | |
|  | | | |
| ５．当面の重点目標とアクションプラン（1年から3年をめどに２～３項目設定する） | | | |
| ➀重点目標項目（具体的に、明確に） | | | ②アクションプラン（どのレベルまで、いつまでにどのように等） |
|  | | |  |
|  | | | |
| ６、上司からのアドバイスコメント（１から５の報告を受け、コメント・励まし、支援等を自由にご記入ください） | | | |
|  | | | |
| 上司コメント | 所属： | 役職： | |
| 氏名： | 記入日： | |