

## 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: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 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)

①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、生かしたいか(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年後、さらに中長期の視点での職業人生経路の到達イメージ)

①利用者や家族との関わりについて

②組織やチームのメンバーに対して

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)

①重点目標(何を・どのレベルまで・いつまでに)

②アクションプラン(何をどのように・スケジュール・留意点)

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:

※「私のキャリアデザインシート(上司コメント有)」のコピーを2部取り、1部は施設で保管し、1部は12月18日(月)までに青森県福祉人材センターに提出ください。