

提出先 ①Eメール:chieko.amanai@aosyakyo.or.jp 担当:天内宛
提出先 ②FAX: 017-777-0015 青森県福祉人材センター 担当者宛
提出期限: 令和7年9月30日(火)

【中堅職員コース】キャリアデザインシート(挑戦目標とアクションプラン)

施設名: _____ 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. 目指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)

①重点目標(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

施設名:

役職:

氏名:

記入日:

※全ページを青森県福祉人材センター担当者宛にメールかFAXで御提出ください。