

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) 【R4キャリアデザイン研修】

受講番号 _____ 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: