

看護職のキャリアデザインシート

1. 目標

[ポイント] 目標が変わったタイミングで新たに目標を設定し書いてみましょう。

① 将来のビジョン（なりたい看護職像）

[ポイント] 自分が将来どうなっていたいかというイメージを書いてみましょう。

働き方や働く場など、思い描くことがあれば併せて記載しましょう。

「将来のビジョン」を書くのが難しい場合は、看護職としてやってみたいこと、やってみたいと思う理由、そのために何をやり始めるのかなどを書き出してみて、考えてみることをおすすめします。

[記載日： 年 月 日]

② 中長期的な目標

[ポイント] 将来のビジョンの実現に近づくステップとして、数年後にどのような状態を目指したいかを書いてみましょう。

年後の目標 [記載日： 年 月 日]

③ 単年目標

[ポイント] 中長期的な目標の達成に向けて、以前の目標の達成状況を踏まえ、今年どのようなことを頑張りたいかなどを書いてみましょう。

年の目標 [記載日： 年 月 日]

年の目標 [記載日： 年 月 日]

2. 職歴

[ポイント] 所属していた組織や部署と、そこでどのような看護を経験し、どのような学びを得たかを書いてみましょう。

入職 ～ 異動・退職	所属組織	部署	役職 (ある場合)	経験したこと・学んだこと
年 月 ～ 年 月				
～				
～				
～				

3. 組織内役割

[ポイント] 所属施設内での委員会活動や部署での教育担当など、担った役割と経験・学びを書いてみましょう。

期間	所属組織	組織内で担った役割	経験したこと・学んだこと
年 月 ～ 年 月			
～			
～			

4. 取得資格

[ポイント] 看護実践に関連する、取得した資格とその資格取得・更新の中で学んだことを書いてみましょう。

取得日	更新日	資格名	経験したこと・学んだこと
年 月 日	年 月 日		

5. 学歴

[ポイント] 看護実践に関連する教育と、その教育の中で学んだことを書いてみましょう。

期間	教育機関・専攻	学んだことなど
年 月 ~ 年 月		
~		
~		

6. 研修受講履歴

[ポイント] 受講した研修内容や実施組織（自分の所属組織・職能団体・学会・企業など）と、学んだことを書いてみましょう。

受講 時期・期間	研修の 実施組織	研修名・研修内容	学んだことなど
年 月 ~ 年 月		[研修名] [内容]	

7. 組織外役割

[ポイント] 看護協会などの職能団体や学会の委員など、所属組織以外で担った役割と、経験・学びを書いてみましょう。

期間	担った役割・活動内容	経験したこと・学んだこと
年 月 ～ 年 月		
～		
～		

8. 能力評価

[ポイント] 能力の習熟段階について自己評価したこと、客観的評価としてフィードバックされたこと、その中で得た学びなどを自由に書いてみましょう。

時期	自己評価、客観的評価、学んだことなど

9. そのほか（自由記載）

[ポイント] 2～8に当てはまらない、シートに記入しておきたいこと、ライフイベント等を幅広く書いてみましょう。

--

※この書式はあくまでも参考であり、個人や施設の判断で自由に改変・追記してかまいません。

※すべての項目を埋める必要はありません。必要なこと、書けることから始めていきましょう。

「看護職のキャリアデザインシート」

活用ガイド

はじめに

看護職には、一人ひとりに、その人だけのキャリアがあります。

- 1つの組織（職場）で長く働く
- 興味関心やライフイベントなどに応じて活動場所を変える
- 休職・復職をしながらキャリアを継続する など

看護職にとって、それぞれの経験や学びの積み重ねが、生涯にわたるキャリアの基盤となります。「看護職のキャリアデザインシート」（以下、シート）は、自分らしいキャリアをデザインするための1つの手段として作成されました。

このシートは、下記のような方々の活用を想定しています。

- 看護職個人
- 管理者、教育・人材育成を担う方
- キャリア支援を行う組織・機関

目次

1. 看護職のキャリアデザイン

2. 「看護職のキャリアデザインシート」について

3. シートの活用方法

1) 基本的な使い方

- (1) これまでのキャリアの振り返り
 - (2) 必要な情報をまとめ、自分のキャリアをデザインする
 - (3) 管理者や支援をしてくれる方と共有する
-

2) 場面別の活用例

- (1) 看護職個人
 - (2) 管理者、教育・人材育成を担う方
 - (3) キャリア支援を行う組織・機関
-

1. 看護職のキャリアデザイン

看護職としてのキャリアを考えるときには、自分が看護職としてどうなりたいか、どのような働き方・働く場が良いか、そしてライフプランも含めて考えていくこと、すなわち**職業人生設計（キャリアデザイン）**が大切です。

最初から明確なキャリアを描ける人はいません。

多くの人は、経験や時間を積み重ねながら、キャリアも明確になっていきます。

また、思い描いていたキャリアとは異なる道を歩むこともあるでしょう。

大切なのは、漠然としていても、まず考えてみることです。

2. 「看護職のキャリアデザインシート」について

目的

このシートは、看護職として積み重ねてきた経験や学びを整理して蓄積し、見える化するためのものです。

そのため、働く場や領域が変わっても、共通して活用できるようにしています。

- 「今後のキャリアに何が必要かを考える」
- 「他者にキャリアを伝える」

など、さまざまな用途にご活用ください。

項目

日常的に活用しやすいよう、キャリア形成の中心となる、共通かつ最小限の内容に絞られています。

すべての項目を記入しなければならないわけではありません。

必要なところ、書けるところから埋めていきましょう。

この書式はあくまでも参考であり、自由に改変・追記してかまいません。

ただ書き込むだけでなく

- 「経験や学びに関連する資料・受講証書などを、あわせて保存する」
- 「自施設で使用しているポートフォリオと組み合わせて使う」

などもよいでしょう。

大切なのは、自分の経験や学びを積み重ね、振り返ることです。

シートの項目

項目	内容
1. 目標	目標が変わったタイミングで新たに目標を設定
① 将来のビジョン	自分が将来どうなっていたいかというイメージ (働き方や働く場、思い描くことがあればあわせて記入) 将来のビジョンを書くのが難しい場合は ・看護職としてやってみたいこと ・やってみたいと思う理由 ・そのために何をやり始めるのか など
② 中長期的な目標	将来のビジョンの実現に近づくステップとして、数年後にどのような状態を目指したいか など
③ 単年目標	中長期的な目標の達成に向けて、以前の目標の達成状況を踏まえ、今年どのようなことを頑張りたいか など
2. 職歴	所属していた組織や部署 どのような看護を経験し、どのような学びを得たか
3. 組織内役割	所属施設内での委員会活動や部署での教育担当など、担った役割と経験・学び
4. 取得資格	看護実践に関連する、取得した資格とその資格取得・更新の中で学んだこと
5. 学歴	看護実践に関連する教育と、その教育の中で学んだこと
6. 研修受講履歴	受講した研修の内容や実施組織（自分の所属組織、職能団体や学会、民間企業など）と、学んだこと
7. 組織外役割	看護協会などの職能団体や学会の委員など、所属組織以外で担った役割と、経験・学び
8. 能力評価	能力の習熟段階について自己評価したこと 客観的評価としてフィードバックされたこと その中で得た学びなど
9. そのほか（自由記入）	2～8に当てはまらない、シートに記入しておきたいこと、ライフイベントなど

3. シートの活用方法

1) 基本的な使い方

(1) これまでのキャリアの振り返り

まず、これまでの経験や学びを振り返り、それを通じて自分がどのようなことに取り組んできたか、何を身につけたかなどを整理しましょう。

これから看護職として歩み出す場合には、学生の間で得た学びを振り返ってみましょう。

(2) 必要な情報をまとめ、自分のキャリアをデザインする

① 目標を設定してみる

すでに看護職としてのキャリアを積み重ねてきた方も、これから看護職として職業人生をスタートさせる方も、自分がどのような看護職になっていきたいか、どのような働き方や働く場が良いかなどを考えてみましょう。

- 「今の時点で考えている将来のビジョン（なりたい看護職像）」
- 「今後の中長期的な目標」
- 「今年1年どのように取り組むかの単年目標」

社会が多様化しており、明確なビジョンを持つ人もそうでない人もさまざまです。今現在あなたが大切にしている価値観・看護職としての強み・理想のライフプランなど漠然としていても、見える化することで思考が整理されていくため、感じたこと・考えたことをそのまま書いてみましょう。

② 計画・行動する

目標設定とあわせて、今年1年、どのような経験・実践をしていきたいかなどを考えてみましょう。

施設内外での研修や勉強会、学会などへの参加、リーダーや委員会の役割など、様々な経験や学びを視野に入れて計画してみましょう。

③ 経験・学びを書く

項目の内容とあわせて、経験したこと、学んだことを書いてみましょう。

事実だけでなく、経験や学びも書いておくことで、あとで活用しやすくなります。

④ 内容を振り返る

経験や学びは、蓄積だけでなく、振り返ることが大切です。

まず、1年単位で、年度初めや面談の時などに、自分の経験・学びを振り返りましょう。

次に、一定の期間ごと、例えば5年おきや節目の年齢になったとき、さらに異動や退職などのタイミングで、自分の経験・学びを振り返ることが有用です。

その振り返りにより、次の課題や目標が明確になることが期待できます。

⑤ キャリアを積み重ねていく

内容については、①～⑤を繰り返しながら、定期的に見直しをしていきましょう。

3. シートの活用方法

(3) 管理者や支援をしてくれる方と共有する

上司や先輩・同僚などと一緒に、経験や学びの積み重ねを振り返ることで、自分の価値観や志向、経験・学びの意味づけなど、新たな気づきを得ることが期待できます。

- ビジョンの設定や、次のステップをどう踏み出すのか等について助言を得るきっかけ
- 管理者・支援者から様々な情報を得ることで、効果的な学習の内容や方法を計画する
- ワーク・ライフ・バランスや将来的なキャリアをどう形成していくかの相談 など

客観的な振り返り・評価と、新たな計画をいっしょに考えてみましょう。

2) 場面別の活用例

(1) 看護職個人

このシートは、転職や休職などにかかわらず、長く使い続けることを想定しています。シートを活用を通じ、経験・学びの蓄積を財産として、持ち続けることが可能となります。その他、さまざまなタイミングでの事例をご紹介します。

【日常的に使う】

「1) 基本的な使い方」を参照し、積み重ねてきたことを記録し、いろいろな節目で振り返ってみましょう。

【研修などにあわせて】

自分の向きたい方向性やこれまでの傾向から、今までと異なる学びを考えてみましょう。

- ・ 学びの幅を広げる …興味のある分野とは別の分野にチャレンジする
- ・ 学びの深さを求める…専門領域の知識・技術をさらに追求する

【面談などにあわせて】

- ・ 所属先での面談の際に、取り組みの振り返りや目標を検討する資料にもできます。
- ・ シートを用いて、客観的な情報を共有しながら、話し合いを進めるとよいでしょう。

3. シートの活用方法

(1) 看護職個人

【異動・転職のとき】

- 異動や転職のタイミングは、キャリアを振り返るよい機会です。シートの内容を見直したり、これまでの積み重ねを書いたりしてみましょう。
- 必要に応じて、異動・転職先の管理者や支援者などに、自分が積み重ねてきたことを伝えたい時などにも活用できます。

【新たな就業先を探すとき・開始するとき】

- どのような領域・場所に進むか迷ったときに、ナースセンターやキャリア支援を行う部署にこのシートを持参し、これまでの経験・学びを共有しながら、相談してみましょう。
- これまでのキャリアや経験がわかりやすくまとまっていると、新たな場所でもサポートが得られやすくなり、業務をスムーズに進めることが期待できます。
- 新たな場所で必要な知識・技術と、自分が学んできたことを照らし合わせ、必要な研修受講などを検討してみましょう。

【休職・離職のとき】

- 具体的な復職のめどがなくても、これからのキャリアを考えるきっかけにもなるため、シートは大切に保管しておきましょう。
- 次のキャリアに向け、知識や技術を学び直したいときには、ナースセンターなどにシートを持参し相談してみましょう。

3. シートの活用方法

(2) 管理者、教育・人材育成を担う方

このシートは、看護職本人の積み重ねや志向、ビジョン等が見える化できるシートです。本人と、管理者や先輩・同僚などの支援者が、共通の認識・同じ目線で話せる手段として活用できます。

人生100年時代の看護職を育成するためには、自施設だけにとどまらない、長期的な視点でのキャリア形成支援が必要です。

- 長い職業人生で主体的に取り組めるような働きかけ
- 中長期的なビジョンなどを意識した支援
- 異動や退職後もシートを継続的に使用できること

などに加え、自施設の人材育成の仕組みと連動させて、看護職自身がキャリアをデザインできるよう働きかけてみましょう。

【目標管理面談／キャリア面談のとき】

- ・ 看護職の取り組みの客観的な資料として
- ・ 本人の考えや目標の整理、今後のキャリア計画への支援として

【異動・退職のとき】

- ・ シートを継続使用することや、次の職場でも管理者と共有することの動機付けをする。
- ・ すぐに就業しない場合も、自分の経験・学びを証明するものとして有用なことを説明する。
- ・ 復職のために保管しておくことや、ナースセンターなどへ持参することをすすめる。

【転入・採用のとき】

- ・ これまでの経験・学びの全体像や、どのようなことを志向してこれまでキャリアを重ねてきたのかを理解する材料とする。
- ・ 部署配置や必要な研修・支援を検討する際の材料として活用する。

3. シートの活用方法

(3) キャリア支援を行う組織・機関

転職・復職のタイミングは、看護職自身が、今後の活動のあり方やキャリアについて考える最大の機会です。

看護職が生涯にわたってキャリアデザインできるよう、転職・復職の具体的な支援とともに、中長期的なキャリア支援もあわせて重要となります。

支援の際にシートを活用し、これまでの経験・学びから、今後どのようなキャリアを歩んでいきたいかを明らかにしていきましょう。

また、これまでの経験・学びの客観的な資料として参照し、その人が力の発揮できる就業先の紹介や、必要な研修の提案などへの活用も有用です。

【就業相談、キャリア相談のとき】

- ・ シートに蓄積された情報をもとにした振り返りを一緒に行うことは、本人のこれからの目標設定や働き方などを明確にしていく手がかりになります。
- ・ 経験を通じた能力評価や、再就業にむけた研修の参考にするなど、相談のときに活用してみましよう。

【職業紹介のとき】

- ・ 職歴や役割、受講した研修などが書かれていれば、適切な就業先の紹介につながることを期待されます。

このツールは令和3年度・4年度厚生労働省

「人生100年時代の看護職キャリア継続支援ツール作成事業」の一環で作成されたものです