



「主体的なキャリア形成の理解」

と

「看護師としてのキャリアプラン」

～自己理解を深め、ワークアズライフの充実を～

**LIFE PLAN
CONSULTING**

ワーク あなたの将来の理想像は？

STEP 1

1 G 3名

時間10分

方法：ブレインライティング（とにかく数で勝負！意見を出せ！！）

手順

- ①グループの白紙用紙に一人一つずつ意見を書き出す
- ②3名全部書けたら隣のグループへ紙を回す
*講師がストップを書けるまでひたすら繰り返す
- ③講師のストップの合図でグループのベスト3を決める。（5分）
- ④グループごとの発表

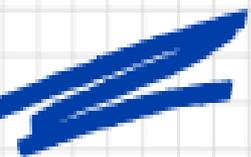
注意！！ →3人がその意見に合意してること



ワーク：あなたの「弱み」はなに？

自分が思う、苦手なこと、上手くできないこと、
自分の課題、克服したいことなどを
書き出してみましょう。

STEP
2



STEP 1 を叶えるために何が出来る？

スモールステップでいいので、目標を
行動(動詞)を記入しよう。(STEP2も参考に)



STEP
3



キャリアビジョンを描くのは誰？



あなたの人生は、あなた自身で作り上げていくもの。
人任せ、運任せで本当に理想のあなたになれますか？

誰も、他人の人生のお世話をやくほど暇もなければ興味もない。

誰かに相談することも良いこと、でも最終的に相談する相手は自分自身です。

人に優しくとは、自分に優しくすること。
「ねえ、どう思う？今のしい？
やってみたい？やってみようか」

自分に許可を出してあげましょう。

