【初任者コース】 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）

事後課題提出期限 ： 令和8年11月30日（月）
送信先メールアドレス ： chieko.amanai@aosyakyo.or.jp （担当者 天内）

施設名： 受講者番号：CS− 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FAXで御提出ください。