

未来を拓く キャリアポートフォリオのすすめ



札幌市立大学
SAPPORO CITY UNIVERSITY

『ラーニングポートフォリオ』から『キャリアポートフォリオ』へ!!

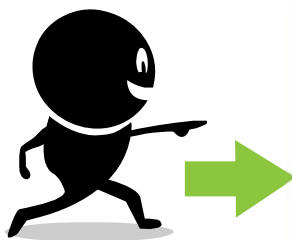
■ キャリアポートフォリオを作って、看護師・保健師・助産師としての成長を可視化しよう!

札幌市立大学では、地域社会に貢献できる人材育成を教育の基本理念とし、平成24年度から「産官学連携による地域・社会の未来を拓く人材の育成」に取り組んでいます。看護学部の皆さんには、ポートフォリオの作成やデータベースの活用、キャリアアップセミナーなどを提案してきました。

4年間の大学生活で培ったものをもとに、皆さんが社会人として、新人看護師・保健師・助産師として、どんな看護師・保健師・助産師になりたいか、将来にわたってどのようなキャリアを積み重ねていきたいか、自分で未来を拓いていくには、“**展望(ビジョン)**”や“**具体的な目標**”を持つことが大切です。その展望や目標に向かって、それぞれの職場で自己研鑽し、活躍してほしいと考えています。

そこで、これまで取り組んできたラーニングポートフォリオをもとにしながら、自分の看護職者としての“**具体的な目標(ゴール)**”を持ち、目標に向かって取り組んだことや成長の機会を“**キャリアポートフォリオ**”として作成し、キャリアアップにつなげていきましょう。

“**キャリアポートフォリオ**”は、看護職者としての目標管理やクリニカルラダー、テーマ研究、研修会への参加、学会参加、語学留学などの個人的に身につけようとしたテーマや患者さんとの出会いや思い出など、さまざまな社会経験を通して獲得した知識や知恵など、**[自分の成長に手ごたえを感じたもの]**を入れることができます。



キャリアポートフォリオの中身の例

- 新人オリエンテーションで配布される資料
- 大学向けに送付される就職・配属報告の写真や記事
- プリセプティ―として指導を受けた資料や学習成果、メモ
- 仕事上の課題や疑問、日々の気づきメモ
- 研究活動や委員会、役割、係などの経験やそこで身につけたこと
- 研究発表や雑誌への投稿論文のコピー
- クリニカルラダーの進捗状況、研修会参加などの自己研鑽歴
- 取得資格証書のコピー
- 施設視察・旅行で得たことや資料・パンフレット
- 関心のある新聞や雑誌の記事・切抜
- ボランティアなど社会活動
- 自分の成長につながったと思える事例
- 目標管理の成果、レポートの控え その他

参考文献:鈴木敏恵著, 看護師の実践力と課題解決力を実現する! ポートフォリオとプロジェクト学習, 医学書院, 2010

“**キャリアポートフォリオ**”は、皆さんが社会人として、看護職として、自分の目標を自己管理し、自分の成長を俯瞰できるひとつの方法として、活用することをおすすめします!

■ キャリアポートフォリオの作成方法

就職先で配属部署が決まったら、施設での教育目標を確認し、研修プログラムなどの予定も組み込みながら、1年後のなりたい自分を思い描き、目標(ゴール)を具体的に立てます。目標が決まったら達成するための行動プランを考えてみましょう。キャリアポートフォリオはいつからでも開始できます。思い立った時から始めてみましょう。

■ 具体的な目標(ゴール)設定をしよう!

目標(ゴール)の設定は、新人看護職として、1年間でどんな成長を遂げたいか(看護実践に関する目標、職場での対人関係に関する目標など)を“**展望(ビジョン)**”に記載し、成長した時の自分の姿を目標(ゴール)にします。

* 目標は変化が他の人にも確認できる、評価のできる具体的な表現にしましょう。

○○○ができる、○○○が自分の言葉で言える、など

■ 行動プランを立てよう!

目標(ゴール)に向けた行動プランを、評価・修正する時期を決めながら立てていきましょう。

行動計画はどんなことを実行したら、自分の目標(ゴール)が達成できるのかを考えて、無理せず、自分のペースに合わせて立てましょう。

■ 評価・見直しをしよう!

行動プランを実行したら、1か月、3か月、6か月というように時期を決めて自己評価するとよいでしょう。目標に向かって実行できているのか、こんなことも学習したら成長するかも、など評価・見直しすることをおすすめします。

■ ファイルを準備して、はじめよう!

ファイルの一番前に目標(ゴール)と行動プランを立てたシート(目標達成シート)を入れたら、スタートです。

■ 目標(ゴール)達成シートの様式・書式について

参考に目標達成シートの例を次ページに示します。自分が使いやすいようにカスタマイズするとよいです。

〈目標達成シート〉

所属 _____

氏名 _____

A. 目的（ビジョン・願い）

--

B. 目標（ゴール）

	知の成果物
--	-------

C. 目標達成のための具体的な戦略

	実行すること	自己評価と目標達成	アドバイス
4月			
5月			
6月		0 100 -----	
7月			
8月			
9月		0 100 -----	
10月			
11月			
12月		0 100 -----	
1月			
2月			
3月		0 100 -----	

D. 【成長確認】 価値ある成長

E. 【自己研鑽】 今後の予定

--	--

■ キャリアポートフォリオの活用の仕方

- 就職先のオリエンテーションの配布資料から入れていきましょう。
オリエンテーションは社会人としてのキャリアが始まる記念すべきスタートの日です！
- 私たちが卒業生に行った調査では、就職施設の約 8 割がキャリアポートフォリオや研修ファイル、研修手帳などの目標管理ツールを新人教育に用いていました。皆さんが就職した施設の書式や方法に則って展開するとよいでしょう。
- 本学では、皆さんが就業後も継続して専門職としてのキャリアを構築できるように、シャトル研修などの支援を行っています。そのような機会に、キャリアポートフォリオを用いてお互いの成長を伝え合いましょう。
- 継続して進めていく方法の一つとして、職場のプリセプターや主任さんなどに自分の決意表明も含め、みてもらうのもよいと思います。
- 期間を決めて(半年や1年単位)、ファイルに入れたものを俯瞰して、振り返りをしましょう。

平成 26 年 3 月

札幌市立大学看護学部 ポートフォリオ班

河原田まり子 坂倉恵美子 吉川 由希子

菅原 美樹 檜山 明子 田仲 里江

星 幸江

助産学専攻科担当

山内まゆみ 鈴木ちひろ

責任者 中村 恵子

