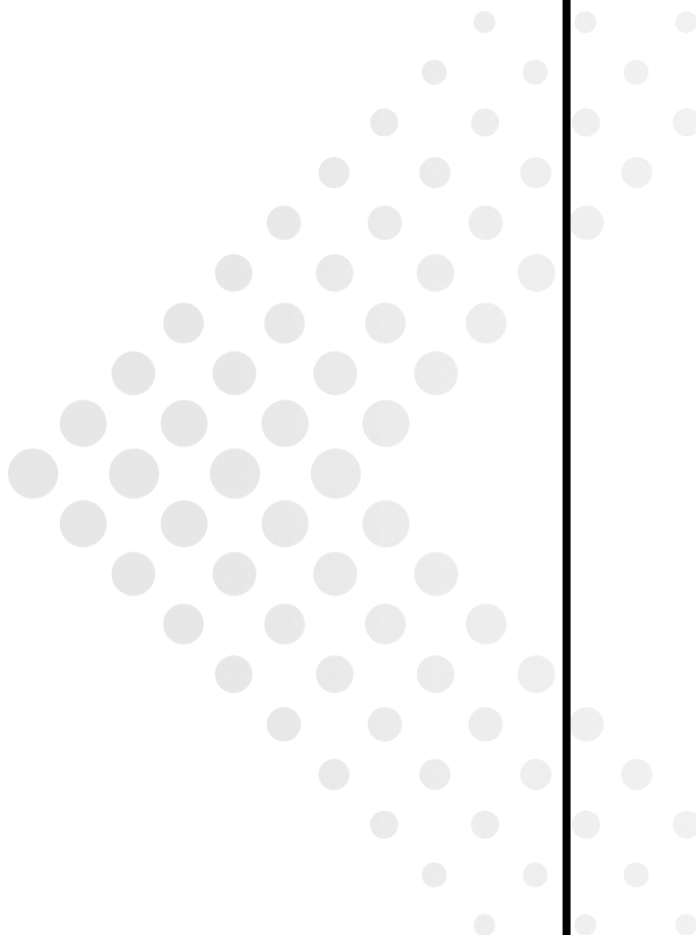


# 実施報告書

2024

2024年3月12日  
株式会社 DFC パートナーズ



職場のチームづくりに関心がある方を対象に、介護の仕事をする上での悩みや不安を吐き出していただき、グループごとに共有、東京都八王子市で先進的に取り組む事業所の事例、前年度受講生の事例、福岡県大牟田市の事例を聞きながら、課題を整理し、次のステップに向けたアクションを考えるワークショップを開催しました。



## 研修概要

研修名：他地域の事業所とともに考える 仕事が楽しくなるチームづくり

日 時：2024年3月1日（土）10時－17時

参加者：69事業所・84名（内リピート参加：4名）

内 容：悩みの吐き出し／事例提供／課題整理／アクションプラン作成

場 所：いわき市労働福祉会館 大会議室1

## 開会あいさつ



檜村さんよりごあいさついただきました

## 現在地の確認



悩みの吐き出し後、全体で共有しました

## ゲストトーク 1



ゲスト講師：守谷さんから、仕事が楽しくなるチームづくりについてお話いただきました

## ゲストトーク 2



令和3年度受講生：吉田剛さんから、受講後のチャレンジをお話いただきました

## ゲストトーク 2



令和4年度受講生：木幡成美さんと四家千恵子さんから、受講後のチャレンジをお話いただきました

## ゲストトーク 3



ゲスト講師：猿渡さんから、仕事ができるようになるチームづくりについてお話いただきました

## アクションへの展開



ワールドカフェ方式で、仕事ができるようになるチームづくりについてアイデアを深めました

## グループ発表



3つのグループに発表していただきました

## アクションプラン



個人ワークでアクションプランを作成し、グループ内で共有、エールを送りました

## 閉会あいさつ



小針係長よりごあいさついただきました

## クロージング



「頑張るぞ！オー！」の掛け声で記念撮影をしました

## アンケート調査

調査目的：受講生からのフィードバックをもとに、今後の研修運営と内容を改善することを目的に実施しました。

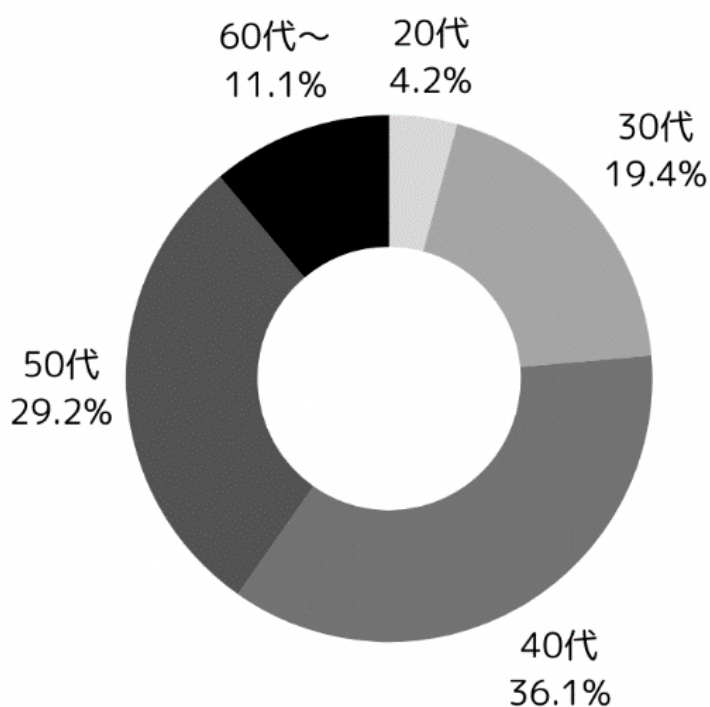
調査期間：2024年3月1日（土）～3月9日（金）

調査方法：Googleフォームでアンケートを作成し、その場で入力し回答していただきました。時間内での回答が困難な方には、終了後に回答いただきました。

回収状況：回収件数72件

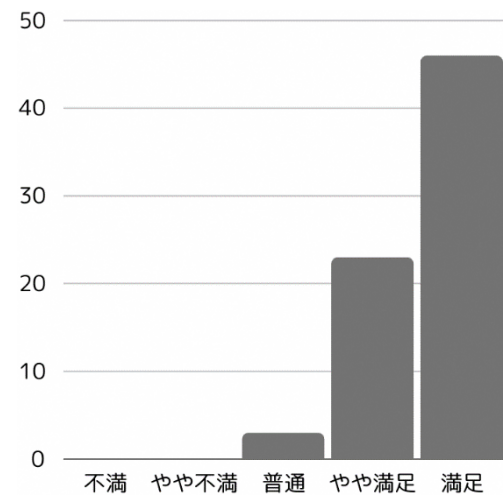
## 受講生の年代

40代（26名）の参加が最も多く、次いで50代（21名）、30代（14名）、60代～（8名）、20代（3名）という構成でした。



## 研修の満足度

満足（46名）の回答が最も多く、次いでやや満足（23名）、普通（3名）となりました。



## 上記の満足度を選んだ理由

### 満足（46名）

- ・人材の育ち合いに、「上司を育てる」が印象に残った
- ・他の事業所との対面だったため
- ・ためになった。
- ・ためになりました
- ・気づきが多くありました
- ・様々な意見や考え、体験談が聞けてよかった。
- ・モヤモヤがスッキリしたから
- ・是非事業所でも活かしたい内容でした
- ・いろいろな事業所さんと話ができる
- ・悩みを吐き出して、今後の取り組みを考えることが出来た
- ・自分を変える気になった
- ・とても勉強になりました
- ・それぞれの事業所でも悩みは沢山あってそれを頑張って解決したいという気持ちが伝わってきたので、私も頑張ろうと思えた。
- ・悩む所は大体みんな一緒だと分かったのと改善方法が知れたから
- ・他の事業所の方との情報交換ができた
- ・コミュニケーション
- ・コーディネーターの方講師の方参加された方とお話全てに満足です
- ・同じ悩みや思いを共有できたこと
- ・みんな同じような悩みをかかえており、ストレス解消となりました。
- ・自身の糧となった

- ・色々な人の意見を聞いて自分のモヤモヤが晴れた。前向きに進んでいこうと思った。
- ・同じ職業の方たちと、悩んでいることや困っていることなど、話せて楽しかったです。
- ・介護に携わる事業所同士悩みや、やりがいを共有出来た。
- ・全て
- ・内容がより具体的でわかりやすかったから
- ・とても充実していました。
- ・グループの方との同じ悩みを共有できた事。解決策を出せた事
- ・育ち合い、価値観の押し付けをしない事を学んだ。他事業者の状況を聴けた
- ・他事業所の職員としっかり意見交換できたから。また、自分も普段職場で言えないようなことも相談できて良かった。
- ・前回ともまた違う意見が他事業所の方から聞けたこと。そして同じようなことで悩んでいる事。自分にできることを小さいことからやっていこうと思えたから。
- ・共有できる事があり色々な意見が聞く事が出来ました事で現状を見つめ直す機会を下さり感謝し楽しく参加させて頂きました
- ・気付きが具体的であり、多かった。他事業所さんとも話ができたこと。グループワークが面白いやり方だった。
- ・ゲストトークがとても興味深く、引き込まれてしまいました。そのような職場なら、楽しくやりがいがあり、自分の人生の輝きになります。とても、参考になりました。
- ・自分としっかり向き合えた事と、いろいろな意見が聞けたこと。
- ・職場で抱えてる自分の問題や悩みを同じ職場の人以外と共有でき、話し合うことで自分の持つ課題や未来が見えました。同じグループの方の考えも共感でき、良い場だったです。
- ・直ぐに実践できると思ったため。
- ・現場での悩みを共有することができて、少しでも前に進めるようなアドバイスをもらえたから
- ・ゆっくりと自分に向き合う事が出来た
- ・職場の悩みを話し合い、向き合う機会を作れたこと。
- ・ワークを通して、他事業所の方々と情報交換できたこと
- ・利用者さまやスタッフとの関わりを持つ上で、大変ためになるお話を聞く事ができたため
- ・楽しく学びが多かった
- ・自己覚知の機会となり仲間の力をもっと信じようと思えました
- ・自分だけでなく同じ悩みを多くの人たちが持っていることを知りました。そしてその悩みの解決方法を教えていただけて良かったです。
- ・他事業所の方とお話しすることができた事
- ・グループの人たちと話しやすく悩みを相談することが出来たから良かったです。

## やや満足（23名）

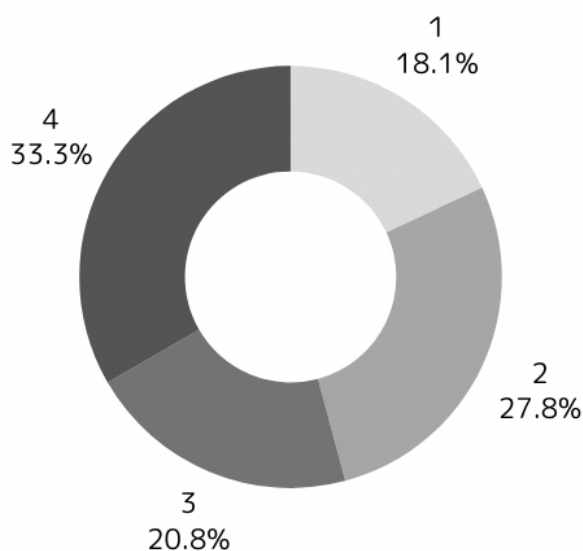
- ・基本のところを振り返ることができた
  - ・他事業者との交流
  - ・色々な事業所の方と話す機会がありよかった
  - ・他の施設の方と色々な意見交換ができたこと。
  - ・多くの方とコミュニケーションがとれて楽しく学ぶことができた
  - ・他の他業者の話を聞けたり、色々と勉強になりました。
  - ・テンポが良く時間が経つのが早かった。
  - ・他事業所との直接的な交流
  - ・参考になりました。
  - ・チームづくりについて学べた事
  - ・同じ悩みをもつ人がいて安心できた
  - ・働く上での環境作りを再認識することができた
  - ・他の事業者の現状や、どこも同じような悩みや問題を抱えているんだなぁと感じました。
  - ・講師の話を聞いて目からウロコでした
  - ・フラットの関係性が以外にも重要だったこと。
  - ・色々な話が聞けてとても良かったです！ほとんどの人が同じような悩みだったり聞いて、話すことが出来てほんとうに良かったです！
  - ・さらなる研修プログラムのアップデートを期待して満点は避けます。
  - ・同じテーブルの人と共感できて頑張ろうと言う気持ちになりました。
  - ・同じ悩みを楽しく共有できました
  - ・訪問介護には適しないこともあると思います。
  - ・他事業所の色々な状況が確認できた
  - ・モヤモヤを共有し、ギャップ改善方法が参考になった
- 同じ悩みをもつ人がいて安心できた

## 普通（3名）

- ・人員不足について具体的な対応策が知りたかった
- ・とても分かりやすく理解できました。
- ・実際のひとの大変さもしくは実状を知りたかった

## 最も印象に残ったのはどの 時間でしたか？

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 1 現在地の確認（もやもやと向き合う）       | 13名（18.1%） |
| 2 壁の乗り越え方（ゲストトーク1～3）      | 20名（27.8%） |
| 3 アクションへの展開（ワールドカフェ）      | 15名（20.8%） |
| 4 アクションプラン作成（なりたい自分に向かって） | 24名（33.3%） |



アクションプラン作成（なりたい自分に向かって）24名（33.3%）  
が最も多く、次いで壁の乗り越え方（ゲストトーク1～3）20名（27.8%）  
となりました。

| 印象に残った<br>時間         | 選んだ理由                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 現在地の確認（もやもやと向き合う）  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・今現在モヤモヤしていたから</li> <li>・思ってる事が一緒だと安心した。</li> <li>・人間関係</li> <li>・現在の自分の現在地の確認が分かった。</li> <li>・自分のモヤモヤを再確認できた。解決のために頑張りたい。</li> <li>・他事業所の方と悩みを共有出来た</li> <li>・ストレスが軽減した様に思える</li> <li>・色々な人の意見が聞けたから</li> <li>・同じ悩みをもっていると知れたから</li> <li>・気持ちが一緒に話が進んだと思います</li> <li>・自分のモヤモヤが何かを吐き出し共有、課題整理の方法が参考になった</li> <li>・同じ悩みをもっていると知れたから</li> <li>・他職員とのコミュニケーションで悩んでいた</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2 壁の乗り越え方（ゲストトーク1～3） | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ためになった</li> <li>・ためになりました</li> <li>・なかなか普段アドバイスを受けることが少ないから</li> <li>・体験談のお話だったので分かりやすかったから</li> <li>・自分の原点を忘れかけていた事と講義の内容</li> <li>・誰の為のリハビリ、しいてはケアプランなのか。と当たり前のことのようで意識していなかったことを再認識できた。</li> <li>・グループワーク</li> <li>・自分の考え方が広がったと感じたから</li> <li>・わかりやすくとてもためになりました。</li> <li>・受け入れる事の取り組み方がわかった。</li> <li>・どれだけ利用者と職員と笑顔で仕事ができるか、自分が考え方を変えたら少しずつ周りも変わってくれるかもしれない。</li> <li>・ジャムパン</li> <li>・講師の先生方からヒントを頂けた。フラットな関係性のことや、自分たちが受けたい介護を作っていくことなど。</li> <li>・つまらないから脱却する方法</li> <li>・講師の先生の話聞いてどのようにして利用者や職員同士のフラットな関係性を作っていくのかを勉強出来ました。</li> <li>・八王子のデイの取り組みが感動しました</li> <li>・他者とのコミュニケーションの必要性や、技法など、今まであまり意識することの無かった点などがいくつもあり、今後の参考になりました</li> <li>・フラットな関係</li> <li>・フラットな関係性が意外にも重要だったということ</li> <li>・実体験を基にしたお話を聞けたから。</li> </ul> |

| 印象に残った時間                          | 選んだ理由                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3 アクションへの展開（ワールドカフェ）</p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・今までしたことのない内容で、面白かった。</li> <li>・講師の先生しかり皆さんの意見が聞けたから。</li> <li>・だいたい似たような意見が出てたから。</li> <li>・他のグループに行って、そこの問題に取り組むのが、面白かった。</li> <li>・同じ介護に携わる仲間たちとして、意見が合う事も多いけど個人個人で考え方が違って、色々な人たちの意見が聞けて良かったです。</li> <li>・なりたい自分、求めている事を整理して客観的に見つめ直す事ができたから。</li> <li>・他事業所の方と話し合い、自分の所との違いや様々な考え方を聞くことができた。</li> <li>・忌憚のない意見交換が楽しかったです。</li> <li>・皆さんの意見がとても参考になりました。</li> <li>・他者の意見を聞いた</li> <li>・他のグループの方とも意見交換できたため</li> <li>・自分自身の弱みを知れた</li> <li>・色々な思いを知る事が出来ました</li> <li>・ワールドカフェの時間</li> <li>・他事業所との交流が素晴らしい</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>4 アクションプラン作成（なりたいたい自分に向かって</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「上司を育てる」という環境</li> <li>・こうなりたいという、今の自分自身が見えた</li> <li>・具体的な行動まで考えたこと</li> <li>・みなさんの悩みや思い、今後を聞いてとても参考になりました</li> <li>・一人じゃ考えられなかったであろうヒントを得ながら作成出来たから</li> <li>・皆さんからの応援メッセージ</li> <li>・これからもっと頑張ろうって思えました</li> <li>・自分の目標設定がわかりやすかった</li> <li>・タイムリーな悩みへの解決策を導きだすことごできた</li> <li>・目標が明確になった</li> <li>・具体的に何を行うか掴めた</li> <li>・自分の目標が出来ました</li> <li>・視野が広がりいろいろな考えが聞けて参考になった</li> <li>・聞く耳を持つ大切さを知りました。</li> <li>・現在地で吐き出す事で同じ悩みを抱えている方が多く、自分の原点がぶれていない事も確認し、また前向きに取り組んで行こうという気持ちになれました。</li> <li>・改めて自分を見つめる事が出来ました</li> <li>・皆から激励の言葉をいただいたこと</li> <li>・意見交換会糧になります</li> <li>・1～3を聴講してアクションプランを作成できたから。</li> <li>・自分を変えたいと思い今後に向けて自分での目標ができたのが良かった。また応援をもらったのが嬉しかった！</li> <li>・なんとなく自覚していた事を、改めて考えられたから</li> <li>・色々な意見を聞いた</li> </ul> |

## 今日の研修で得たことをどのような場面で 活かそうですか？

- ・挨拶を少し大きい声で心を込めてみようと思った
- ・悩んだ時の切り替えに活かします
- ・日々の業務で自分がトライしていく事は出来そう
- ・職場（研修／ミーティング）で共有したいと思います
- ・自分の課題にぶつかった時／自分が行き詰まったとき
- ・職場内のコミュニケーション（人間関係の構築）に活かせると思う。
- ・月曜日の朝の挨拶から
- ・利用者や職員同士の関係性を作っていくのか。
- ・チーム作りに役立てたい
- ・職場環境の変化
- ・ゆとり
- ・挨拶 笑顔とYes andを今日から活かします
- ・色々な相談をされたとき
- ・余暇
- ・スタッフが多いので、まずは管理職→スタッフへぜひ共有したい
- ・研修や、雑談など幅広く
- ・明日の仕事の朝一の業務より、やりたいことを聞いてみようと思いました。
- ・職員同士や利用者さんとの関わり方で活かしていきたい。
- ・自分の職場の上司や、環境の良さを再確認出来た。今ある環境に感謝して働こうと思えた。
- ・月曜日から職場でスタッフへの今日の研修の内容の中で共有出来る事を共有し、自分から変えられる事は自分から変えて行こうと思った。
- ・コミュニケーション、仲間を増やす為。
- ・職場に帰ってすぐにでも出来そうな事をやっていきたいです。
- ・職場で、自分でできる事から始めて、先ずは自分を変えていく。
- ・仕事だけではなく、生活の中でも意識していきたいです
- ・会話が大切であること
- ・現場に持ち帰り、ユニット職員同士やその他部署との連携を図るうえで今回の研修も活かそうかなと思いました。まずは自分から変えて行きたいと思います。
- ・他の職員や利用者との関わり方、考え方を実践する事で小さいことからでもやりがいや笑顔を増やせるような気がします。
- ・まずは、一緒に働くメンバー達と、今日学んだことを共有して、目指す方向性を確認する。
- ・自職場の会議や業務で落とし込み、育ち合える関係性を構築したい
- ・人と関わる機会、その都度必要な対応を心掛けたいと思いました。
- ・毎日必ず出来る事、出勤後の各部署へ顔出しして、三言目言葉意識した声かけの継続。もう少し一人一人を知る。
- ・自分の欠点が他者の話を聞いてよりはっきりとわかったので少しずつでも直し自分を変えることが重要だとわかったのでチームワークをよくする努力をしようと思いました！
- ・特別な行動をするのではなく、日常業務の中で自分を意識して少しずつでも変えてみたい

今後どのような研修を受けたいですか？  
自由にご記入ください。

- ・新人育成／人材育成／若手職員の定着（４名）
- ・同じような研修（３名）
- ・人間関係（２名）事例を使って研修したいです
- ・他職種との連携／職種の壁をなくす研修（２名）
- ・認知症について（２名）
- ・同じメンバーでの経過報告とか。
- ・リスクマネジメント
- ・どんな研修でも積極的に参加したい
- ・問題についての解決策等の研修
- ・アンガーマネジメント関係
- ・障害児について
- ・介護支援専門員関係のもの
- ・利用者と職員の関係
- ・利用者との関わりとケア
- ・八王子のその後、日常の活動などの取り組み
- ・また気楽に参加できる内容お待ちしております。
- ・介護に対しての心構えなど
- ・チーム作りやコミュニケーション作りなど。
- ・さまざまな予防について(拘縮、褥瘡、認知症など)
- ・介護業界の事務所業務の研修
- ・他事業所との交流がしたい
- ・自立に向けて
- ・コミュニケーション、働きやすい環境など
- ・時間短縮で
- ・ユニットケア・リーダー研修
- ・介護業界の必要な書類と書式や文章の統一、効率化になる方法
- ・権利擁護に関する研修
- ・対人関係トラブル解消の事例
- ・職員のやりがいの引き出し方。ケアマネとしては他事業所との交流の機会が多いと感じますが、同様に同じような職種同士で交流の機会が増えて互いの悩みなど話す機会があってもいいのかなと思いました。良きライバルとなって高めあえるのでは？
- ・介護職員との接触方法

## 講師への質問やメッセージがありましたら、自由にご記入ください。

- ・ 人員不足についての具体的2解決した方法があれば。
- ・ 最初座学かと思ったらグループ編成になっててやだなーと思っていましたが、あっというまで楽しかったです
- ・ 明るい雰囲気に参加できました。
- ・ 分かりやすい説明でした。ありがとうございます。
- ・ とても勉強になりました。ありがとうございました。
- ・ とても有意義な時間でした。ありがとうございました。
- ・ 今日貴重なお時間ありがとうございました。少しずつ実践していきたいです。
- ・ 久しぶりの研修でしたが、すごくためになりました
- ・ 実例を挙げて、生の声を聞くことができてよかった
- ・ 貴重なお話を、ありがとうございました。これからも応援しています
- ・ プラス失敗談を聞けると、なお良かった。
- ・ 自分も初心にかえり来週から気持ち新たに頑張れそうです。
- ・ ありがとうございました！楽しかったです！
- ・ 今日はとても楽しく、毎日に生かせる研修になりました。ありがとうございました
- ・ 緊張や不安が勝ってしまうが、どう乗り越えてきたか？
- ・ とてもいい話が聞けて良かったです。ありがとうございます。
- ・ 長い時間ありがとうございました。発表ドキドキしましたが楽しく研修できました。
- ・ 面白くて、時間が経つのが早かったです。
- ・ 利用者の方に対するアプローチの仕方(どこか出来ない、危ないと思い込んでいた部分)があったけど、工夫次第でより良いものが築けるんだなと話を聞いて思いました。ジャムパンの話は感動しました。
- ・ とても楽しく進行して頂き、緊張せずあっという間に終わりました。楽しかったです。これからの現場で少しずつでもいいスパイラルになるよう取り組んでいきたいと思っています。ありがとうございました。
- ・ 楽しく学べました。有り難うございました。
- ・ 初めは不安がいっぱいでしたがとても有意義な時間となり楽しかったです。ありがとうございました。
- ・ 今後、職場で今日の研修をいかせる様頑張って行きたいと思っています。

## その他、良かった点・工夫が必要な点を教えてください。

- ・あっというまで楽しい時間でした。
- ・分かりやすく良かったです。
- ・強いて言えばですが…もう少し会場が広くて駐車場がちゃんと用意してある場所が良かったです。
- ・今日は、楽しかったです。
- ・会場が少し狭い感じでしたがそれでコミュニケーションもとりやすかったかもしれません
- ・会場にもう少しゆとりがほしかった
- ・他事業所の方との交流
- ・初めに飲料水等…をテーブルに置いてもいいかの指示がありましたら助かります
- ・たくさんの人の意見をきいて自分の気持ちも聞いてもらえた点がとてもよかった。
- ・リモートにも参加した事がありますが、また、会場での研修楽しかったです。
- ・合間にトイレ休憩ちょっと欲しかった
- ・グループワークでの一体感
- ・会場がちょっと狭かった。他のグループの声も大きく、発表者の声が聞こえ難かった。
- ・暖かい優しい雰囲気が良かった
- ・皆んなと話せたこと
- ・参加者の立ち位置や業種によっての意見が聞けてよかったです。と同時にやはり自分はグループホームなので同じ方の意見ももう少し聞ければ良かったです、最高でした。ありがとうございました。
- ・つまらないからの脱却、壁がないフラットな関係性
- ・他事業者様との交流が出来て良かったです。名刺交換等の機会があればさらに充実したと思います
- ・大平さんの進行がスマートでイヤな感じがなく楽しく参加出来ました。
- ・全部良かったです。
- ・同じ業者さんの集まりで愚痴を聞いていただいたりアドバイスを受けたり出来たのが良かったです。

## 案内チラシ

令和5年度 福祉介護人材定着支援事業  
(新人介護職員に対するエルダー・メンター制度等導入支援事業)

他地域の事業所とともに考える  
仕事が**楽しくなる**チームづくり

ケアの質が保てない... 感染症対策に追われる日々...  
人間関係に悩んでいる... 理想とする事業所運営がでない...

スタッフ教育にまで手が回らない...

参加費 無料

日々の仕事に追われる中、理想と現実のギャップに悩む人も少なくありません。この研修では日々の仕事やコミュニケーションのあり方を見直し、仕事が楽しくなる、チームとして目標を共有する、コミュニケーションが自然に生まれる職場のつくり方を学んでいきます。

日程 2024年3月2日(土)  
10:00~17:00

対象 職場のチームづくりに関心がある方

会場 いわき市労働福祉会館  
〒970-8026 いわき市平字堂ノ前22  
※駐車場は、周辺公共駐車場をご利用ください。

申込方法 2024年2月16日(金)まで

主催 いわき市介護保険課 担当: 櫻村  
TEL: 0246-22-7453

ゲスト講師  
BLGはちおうじ 代表取締役 守谷 卓也  
1969年生まれ東京都出身。  
2017年4月「DAYS BLG(はちおうじ)」を八王子市内に開設する。認知症本人の「働きたい」「社会の役に立ちたい」という思いをカタチにすることに取り組んでいる。

申込方法  
専用の申し込みフォームまたは専用FAX用紙でお申込みください。  
FAX: 0246-22-7547

研修内容 本研修は、他地域の事業所の事例を手掛かりにしつつ、それぞれの事業所の課題、自分自身の課題に向き合い、どのように乗り越えるのかを考えていきます。

スケジュール [AM] ・チェックイン ・現在の確認 ・壁の乗り越え方 [PM] ・課題分析 ・アクションプラン作成 ・感想と今後について ・チェックアウト、写真撮影

ファシリテーター紹介

猿渡 進平 医療法人静光園 白川病院 医療連携室長  
1980年福岡県大牟田市生まれ。同県でも祖母が認知症になったことが理由で福祉の道に進む。2012年白川病院入社。その後大牟田市地域包括支援センター、厚生労働省社会・援護局の出向などを経て現職。

徳田 雄人 株式会社 DFCパートナーズ 代表取締役  
2001年東京大学文学部を卒業後、NHKのディレクターとして、医療や介護に関する番組を制作。09年にNHKを退職し、認知症にかかわる活動を開始。100BLG株式会社取締役、著書「認知症フレンドリー社会」(岩波新書)

大平 美和 株式会社 DFCパートナーズ まちづくりコーディネーター  
歯科医勤務時代、QOL向上に寄与することを通じて高齢者の暮らしに関心を高め、介護の世界へ。地域包括支援センター等の勤務を経て、2019年より現職。進行して、介護現場で認知症にまつわる課題と向き合っている。

FAX 0246-22-7547 参加申込書

【申込者①】  
・所属  
・氏名  
・年齢 歳 ・入職年数 年  
・職種  
・連絡先TEL  
・メールアドレス

【申込者②】※複数で参加の場合はこちらにて記入ください  
・所属  
・氏名  
・年齢 歳 ・入職年数 年  
・職種  
・連絡先TEL  
・メールアドレス

締切: 2024年2月16日(金)

## ワークシート

わたしの活動シート  
～なりたい自分に向かって身近なことからチャレンジ～

課題・迷い・もやもや【 】

だから

わたしが目指す姿

そのために

アクションのヒント (いいなと思ったこと・試せる・検討する)

事業所名 ( )

氏 名 ( )

その中からすぐにできそうなこと・とくにやってみたいこと

## 具体的なチャレンジ内容

(いつ・どこで・誰が・何を・どのように・いつまでに)

## 自己評価のポイント

(どのように効果を確認するか)



THANK YOU!