

ふりかえりシート

個人ワーク

1～3を自分で記入してみよう

「初期研修」をふりかえって・・・

「新人」
期

◆「初期研修」で出てきたイベントは以下のように整理することができます。

職場生活

仕事スキル

1 新人なのに
大遅刻

4 ルート確保

12 疾患について
勉強

15 初めての
おみとり

16 専攻研修を
どうしようかな

18 家庭医療の
エッセンス再確認

21 転科しようかな

人間関係

2 新人研修

3 配属先で先輩
にあいさつ

6 職場で
居場所がない

8 指導医から
注意を受ける

10 職員旅行

13 診療計画を
ほめられた！

14 しりあい
にばったり会う

環境条件

5 一人暮らしに
自信

7 初任給の
使い道

11 同級生たちと
再会

17 異性との
出会い

19 高額の教材
買っただけで満足

20 当直減少で
給与減少

職業外生活

専門研修へ

個人ワーク

1～3を自分で記入してみよう

1

左の表をみて、気になったり、なるほどと思った番号に○をつけましょう（自分が止まったところ以外でもOK）。

2

8 最近指導医から細かく注意される。
でも、理由がわからない。

《選択肢》

- ① 誰にも言わず、一人で悩む。
- ② 同僚・先輩に相談する。
- ③ 思いきって指導医に尋ねる。

仕事での困難な場面が出てきました。

《後日談》

酒を飲んだり、カラオケに行ったり。
でも気晴らしにならないし、胃が痛くなってきた。
「あいさつや報告がまだ足りないんじゃない？」と言われて、
自分にも原因があると気づいた。
指導医は丁寧に指導してくれた。
注意された意味もわかったし、気持ちも軽くなった！

★この内容についてどんな感想を持ちましたか。他の対応策の案があれば書いてみましょう。

3

16 今の病院、思っていたイメージと違う。
やっぱり専門研修は別の病院かな。

《選択肢》

- ① 合同病院説明会に行く。
- ② 同僚・先輩・指導医に相談する。
- ③ 専門研修先の見学に行く。

専門研修先を悩む時がありました。

《後日談》

合同病院説明会に行ってきた。次の専門研修先もなんとか決まった。でもこれでよかったのかな・・・
「誰でも不安になる時はあるよ」と言われ、気分がホッとした。
今の病院でがんばろう！
専門研修の見学に行った。相談も乗ってもらえた。色んな
所へ見学に行ってみようと思った。

★この内容についてどんな感想を持ちましたか。他の対応策の案があれば書いてみましょう。

グループワーク

グループで話し合ってみましょう

4

個人ワーク1～3について、グループで意見を交換し合ってみましょう。
また、この「新人」期を一言でまとめると、どんな職業生活だったと思いますか？

（例：初めての業務経験、入職前のイメージと現実のギャップを知る、仕事の人間関係を築く・・・）

応用
ワーク

こんなときはどうしますか？グループで
対応策を話し合ってみましょう。

6

職場で
居場所がない

14

しりあい
にばったり会う

21

転科しようかな

まとめのチェック

最後に、現在のあなたの考え方や気持ちをチェックしてみましょう。

チェック

1

就職すると、仕事での人間関係や様々な業務経験を通じて、スキルが身についていく。

2

仕事上で困ったとき、一人で悩まず、先輩や指導医など、周囲の人を頼りにするのもよい。

3

進路について悩んだときは、その理由をよく考えたり、周囲に相談するとよい。

納得！

？

違う！

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

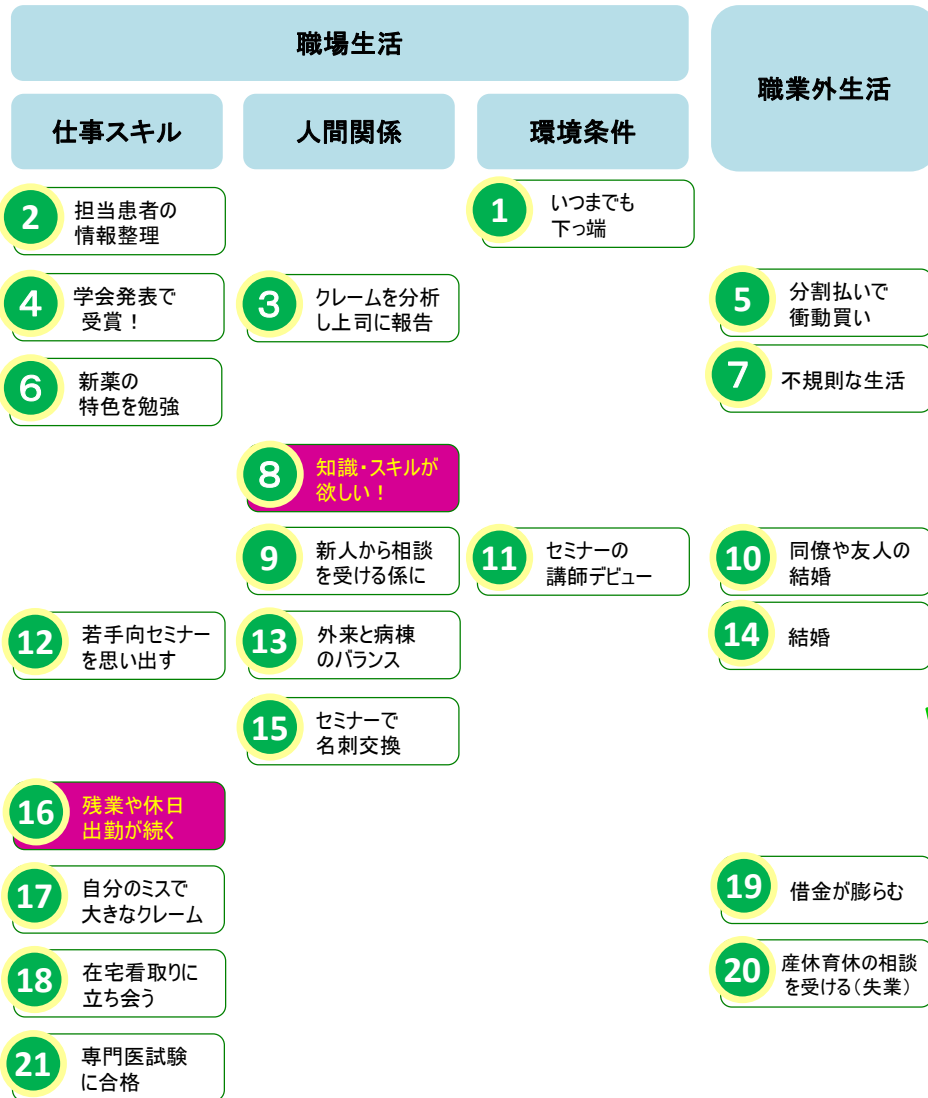
☐

納得がいけない部分は、なぜそう思ったのかを考えてみましょう。そして、周囲の人に意見を聞いてみましょう。

「専門研修」をふりかえって・・・

「一人前」期

◆「専門研修」で出てきたイベントは以下のように整理することができます。



次の年代へ

個人ワーク

1～3を自分で記入してみましょう

1 左の表をみて、気になったり、なるほどと思った番号に○をつけましょう（自分が止まったところ以外でもOK）。

2 8 今の仕事をうまくやるためには、もっと知識やスキルが必要だ。

仕事でスキルが足りないと感じました。

《後日談》
ガイドラインや専門雑誌には自分の欲しい情報がたくさんあった。セミナーの情報もあったので、今度参加してみよう。
申し込みにはお金がかかり、大変だ。
出費を減らすにはどうしたらいいの？
スキルアップの費用の一部が助成される公的支援があると聞いた。良い本や専門雑誌を教えてください。

《選択肢》
①ガイドラインや専門雑誌を読んでみる。
②役立ちそうなDVDをみつけてすぐ申し込む。
③先輩・上司に相談する。

★この内容についてどんな感想を持ちましたか。他の対応策の案があれば書いてみましょう。

3 16 仕事は面白いが、午前様帰宅の毎日。休日出勤も多くなった。

仕事が長時間になる時がありました。

《後日談》
お金も使う暇がないほど忙しい！体調も不安だ。
最近、人付き合いも悪くなってしまった。
心も体もリフレッシュ！明日からはバッチリ働けそうだ。
仕事の段取りの立て方についてアドバイスをもらった。
仕事がスムーズに進み、残業も減った。

《選択肢》
①このままなんとか乗り切る！
②休日出勤をせず、休みはきちんととる。
③上司に相談する。

★この内容についてどんな感想を持ちましたか。他の対応策の案があれば書いてみましょう。

グループワーク

グループで話し合ってみましょう

4 個人ワーク1～3について、グループで意見を交換し合ってみましょう。
また、この「一人前」期を一言でまとめると、どんな職業生活だったと思いますか？
（例：業務効率アップ、スキルアップへの関心、仕事と生活のバランスへの関心、業務改善への関心・・・）

応用ワーク

こんなときはどうしますか？グループで対応策を話し合ってみましょう。

13 外来と病棟のバランス

19 借金が膨らむ

20 産休・育休の相談をうける

まとめのチェック

最後に、現在のあなたの考え方や気持ちをチェックしてみましょう。

チェック

- 1 新人の時期が過ぎても、日常の仕事ぶりを見直すなど、スキルを向上させるチャンスは多くある。
- 2 スキルが足りない時、本や通信教育など様々な手段があるので、相談したり、探してみるとよい。
- 3 長時間労働が気になりだしたら、健康面や生活とのバランスも大切にす。

納得!	?	違う!
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

納得がいかない部分は、なぜそう思ったのかを考えてみましょう。そして、周囲の人に意見を聞いてみましょう。