

キャリアラダー自己チェックの振り返りシート

記入例

*項目は「埼玉県自治体保健師のキャリアラダー（専門的能力に係るキャリアラダー）自己チェックリスト」を参照のこと

特に、「A:できる」と評価した項目に着目し、チェックリスト「コメント欄」の伝えたいこと（力を入れたこと）に記載した内容の詳細を記載する。

私の具体的実践 （担当した業務や住民とのかかわりの場面）	実践で達成できたこと・気づき	活動領域・ キャリアレベル
- 対象者の相談対応では話をしっかり聴くことを心がけた。情報の整理、アセスメントができるようになった。 - 健診に関する問い合わせの電話を受けた際、よく話をうかがうと育児について困っているようであったため、地区担当へ情報を伝え、支援に繋がった。 - 結核の服薬支援では、独居の高齢者や外国人の患者さんなど、様々な背景の対象者に関わり、日々の服薬が継続できる方法を一緒に考えた。 - パパママ学級の講師。 - 担当地区での住民主体の健康体操の企画・実施。 - 身近に相談者がいない外国人の子育て世帯への関わり。地区内の外国人コミュニティや利用可能なサービスを紹介し、対象者が参加、利用できるよう手配した。 - 年度末にキャリアラダー自己チェックリストを用いてプリセプターと一緒に1年間の振り返りを行った。	- 複数のケースの対応を行う中で、関わり始めは同じ主訴に思えても支援ニーズはそれぞれであり、解決策に正解はないと気づいた。 - 申込、申請等の電話や来所への対応を事務的に行うのではなく、住民の方と関われる貴重な機会であると思えることができるようになった。対象者とかかわりでは、真の困りごとは何かを考えて対応することで、潜在的なニーズや、個人だけでなく地域の課題も見えてくることに気づいた。 - 訪問や電話による関わりを重ねることで、対象者の生活の状況やできること（強み）を把握することができた。本人が主体となって継続できる方法を本人と一緒に考えることができた。対象者の力量や生活状況に合わせた服薬支援を計画、実施できた。 - 沐浴の仕方、赤ちゃんの泣きの特徴などをわかりやすく伝えることができた。緊張したが担当部分を1人でやり遂げた。 - 町会との関わりの中で健康推進員さんとのつながりができ、地区内での健康体操の実施への協力を相談、依頼した。企画時に一緒に運営方法を考え、今年度より週1回の開催を始めることができた。 - 地区にどのような活動があるかを調べ、外国人コミュニティや教会で行われている多世代交流サロン、通訳団体の活動を知ることができた。また、社協に協力を依頼し、対象者が参加、利用できるよう、各団体へつなぐことができた。自身も各団体メンバーと顔つなぎすることができた。 - 自己評価のみではできているか自信がない点もあったが、プリセプターからの評価によってできていることが確認でき、自信がついた。	1-1：個人及び家族への支援（A-1） 1-1：個人及び家族への支援（A-1） 1-1：個人及び家族への支援（A-1） 1-2：集団への支援（A-1） 1-2：集団への支援（A-2） 2-2：地域組織活動（A-2） 2-3：ケアシステムの構築（A-2） 5-3：人材育成（A-1）