

看護師の皆さんが安心して派遣で働くために

『看護師のキャリアデザイン』

2025年4月20日

日本派遣看護師協会

目次

- 1 キャリアデザインとは
- 2 看護師のキャリアデザイン
- 3 キャリアデザイン策定にあたって
- 4 厚生労働省のキャリアデザインシートの活用について
- 5 まとめ

1. キャリアデザインとは

キャリアデザイン(職業人生設計)とは、将来のなりたい姿やありたい自分を実現するために、働き方などを主体的に設計し、実現していくことです。

キャリアデザインによりゴールを定めることにより、そこに至るために必要な知識やスキル、経験を洗い出すことが出来ます。

そうすることで、タイムスケジュール(いつまでに何をしなければならないか、など)が明確になり、実現に向けた行動も具体的になります。

最近では、大谷翔平選手が詳細なキャリアデザインを設定したことで、現在、MLBで活躍していることでも注目されています。

<キャリアデザインを設計するために準備すること>

- ・これまでのキャリアの振り返り
- ・持っている知識・スキル・資格
- ・行動特性
- ・仕事に対する価値観
- ・周囲に期待されていること
- ・目標(中期、長期)やありたい姿

2. 看護師のキャリアデザイン

看護師や看護師を目指す方にとって、キャリアデザイン(職業人生設計)を策定することは非常に重要です。

終身雇用が一般的であった時代は、仕事を着実にこなしていけば、着実にキャリアアップでき、自らキャリアデザインを策定する考え方は少なかったかもしれません。

しかしながら、終身雇用や年功序列が保証されなくなったことや派遣など働き方が多様化してきた現在、自らキャリアデザインを設計することが、非常に重要になってきています。

キャリアデザインをしっかり策定すれば、国家資格である看護師資格を持っている看護師の皆さんは、一般の方に比べて、はるかに理想の姿に近づけることができます。

<看護師のキャリアデザイン例>

- ・管理職を目指すキャリアデザイン
- ・専門分野のスペシャリストを目指すキャリアデザイン
- ・幅広く、どの分野もカバーしたジェネラリストを目指すキャリアデザイン
- ・結婚、出産などを経て、無理なく働くというキャリアデザイン
- ・看護資格は活かしつつ、看護師として働く以外のキャリアデザイン
- ・看護資格を活かして起業するなどのキャリアデザイン

3. キャリアデザイン策定にあたって

厚生労働省は、『看護職のキャリアデザインシート』活用ガイドを策定しています。そこで提唱している基本的な活用方法をご紹介します。

①キャリアの振り返り

まずは、これまでの経験や学びを振り返り、身に着けた知識やスキルの棚卸しをします。

②目標設定

これからの看護職の職業人生として、どのような働き方をしたいかを考えます。

③計画・行動

目標設定とあわせて、どのような経験・実践をしていきたいかを考えます。

④経験・学び

経験したことや学んだこと(または、学びたいこと)を書き出します。

⑤内容を振り返る

1年単位で自分の経験・学びを振り返ります。そして、次の課題や目標を明確にします。

⑥キャリアの積み重ね

②～⑤を繰り返し、定期的に見直しを行います。

【参考】

厚生労働省「看護職のキャリアデザインシート活用ガイド」<https://www.mhlw.go.jp/content/001151049.pdf>

4. 厚生労働省「キャリアデザインシート」

厚生労働省は、看護職向けのキャリアデザインシートを提供しています。

看護職のキャリアデザインシート

1. 目標

【ポイント】目標が変わったタイミングで新たに目標を設定し書いてみましょう。

① 将来のビジョン（なりたい看護職像）

【ポイント】自分が将来どうなっていたいというイメージを書いてみましょう。
働き方や働く場など、思い描くことがあれば併せて記載しましょう。
「将来のビジョン」を書くのが難しい場合は、看護職としてやってみたいこと、やってみたく思う理由、そのために何をやり始めるのかなどを書き出してみ、考えてみることをおすすめします。

【記載日： 年 月 日】

② 中長期的な目標

【ポイント】将来のビジョンの実現に近づくステップとして、数年後にどのような状態を目指したいかを書いてみましょう。

年後の目標 【記載日： 年 月 日】

③ 単年目標

【ポイント】中長期的な目標の達成に向けて、以前の目標の達成状況を踏まえ、今年どのようなことを頑張りたいかなどを書いてみましょう。

年の目標 【記載日： 年 月 日】

年の目標 【記載日： 年 月 日】

2. 職歴

【ポイント】所属していた組織や部署と、そこでどのような看護を経験し、どのような学びを得たかを書いてみましょう。

入職	異動・退職	所属組織	部署	役職（ある場合）	経験したこと・学んだこと
年 月	年 月				

3. 組織内役割

【ポイント】所属施設内での委員会活動や部署での教育担当など、担った役割と経験・学びを書いてみましょう。

期間	所属組織	組織内で担った役割	経験したこと・学んだこと
年 月	年 月		

4. 取得資格

【ポイント】看護実践に関連する、取得した資格とその資格取得・更新の中で学んだことを書いてみましょう。

取得日	更新日	資格名	経験したこと・学んだこと
年 月 日	年 月 日		

4. 厚生労働省「キャリアデザインシート」

5. 学歴^④

[ポイント]看護実践に関連する教育と、その教育の中で学んだことを書いてみましょう。^④

期間 ^④	教育機関・専攻 ^④	学んだことなど ^④
年 月 ^④ ~ 年 月 ^④		
④ ~ ④	④	④
④ ~ ④	④	④

④

6. 研修受講履歴^④

[ポイント]受講した研修内容や実施組織（自分の所属組織・職能団体・学会・企業など）と、学んだことを書いてみましょう。^④

受講 ^④ 時期・期間 ^④	研修の ^④ 実施組織 ^④	研修名・研修内容 ^④	学んだことなど ^④
年 月 ^④ ~ 年 月 ^④	④	[研修名] ^④ [内容] ^④	④
④	④	④	④
④	④	④	④
④	④	④	④
④	④	④	④
④	④	④	④
④	④	④	④
④	④	④	④

7. 組織外役割^④

[ポイント]看護協会などの職能団体や学会の委員など、所属組織以外で担った役割と、経験・学びを書いてみましょう。^④

期間 ^④	担った役割・活動内容 ^④	経験したこと・学んだこと ^④
年 月 ^④ ~ 年 月 ^④		
④ ~ ④	④	④
④ ~ ④	④	④

④

8. 能力評価^④

[ポイント]能力の習熟段階について自己評価したこと、客観的評価としてフィードバックされたこと、その中で得た学びなどを自由に書いてみましょう。^④

時期 ^④	自己評価、客観的評価、学んだことなど ^④
④	④
④	④
④	④

④

9. そのほか（自由記載）^④

[ポイント]2~8に当てはまらない、シートに記入しておきたいこと、ライフイベント等を幅広く書いてみましょう。^④

④

※この書式はあくまでも参考であり、個人や施設の判断で自由に改変・追記してかまいません。^④

※すべての項目を埋める必要はありません。必要なこと、書けることから始めていきましょう。^④

5. まとめ

看護師資格は、国家資格なので、自らキャリアデザインを策定し、働き方を選ぶことが可能です。働く場所も、病院・クリニック、介護・福祉施設、訪問看護、行政・学校、企業など様々ありますし、雇用形態も正職員から派遣社員、パート・アルバイトなど自由に選ぶことが可能です。

それだけに、自分がどうしたいか、どのようになりたいか、などキャリアデザインを明確にすることが重要で、(途中で変わっても問題ありませんが、)決めていけば、ブレなく働くことができます。

ぜひ、この機会に知識・スキルを棚卸しし、将来目指すべき姿を考えてみるのはいかがでしょうか？今後、あまり迷うことなく、働くことが出来ると思います。

日本派遣看護師協会

<https://haken-nurse.jp/>