

3年目に向けて、準備をしよう

第3回2年目看護師育成研修 報告書

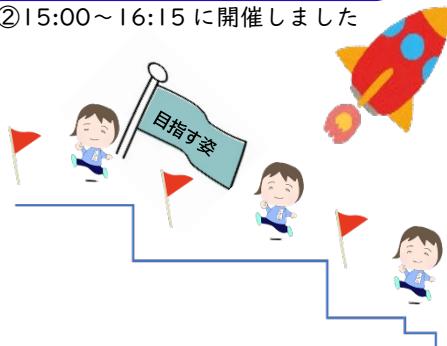
2025年12月18日、23日 ①13:30~14:45②15:00~16:15に開催しました

【目的】

自立した看護師として、看護実践できるための知識・技術・態度を修得する

【目標】

1. 3年目看護師に期待される役割、必要な能力が説明できる
2. 3年目に向けて、目標設定、行動計画が立案できる
3. 今後のキャリアについて考えることができる
4. 自分に合ったセルフマネジメントが説明できる



研修の前に・・・事前課題

自分の強みや改善したいこと、不安に思っていること、
3年目看護師に期待される役割や必要な能力について考えました

2025年度 第3回 2年目看護師育成研修 ワーク用紙
「3年目に向けて、準備をしよう」

部署() 氏名()

<①自己分析>
★「自分の強み」

★「改善したい点」

<②3年目に向けて考えてみよう>
★「3年目看護師に期待される役割や必要な能力など、何が求められると思いますか？」

★「不安なことや困っていることは？」

不安なこと

後輩に正しい技術を教えられるか不安

自分のことで精いっぱいなのに後輩に教えられるか不安

リーダー業務ができるか不安

3年目に期待される役割や能力

多職種と連携して患者さんの方向性を考える力

周囲を見ながら臨機応変対応する力

など

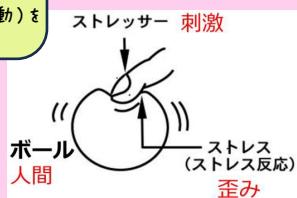
講義：セルフマネジメント



講師: 保健学科
永江誠治先生

3年目は役割や仕事量が増え、プレッシャーを感じる人が多い。
「語る」ことで心の浄化ができる。
(→カタルシス効果)
自分に合ったコーピング(対処行動)を行うことが大事です!

日勤でペアになれば
1人になることが増えた…
不安…



委員会の仕事とか日々の業務が忙しすぎて
サマリーが溜まっていく…

アンケート結果より

自分に合ったセルフマネジメントについて考えることができましたか？



講義：キャリアデザインを描こう

キャリアは“経験×振り返り×役割×興味”的重なりで育つ

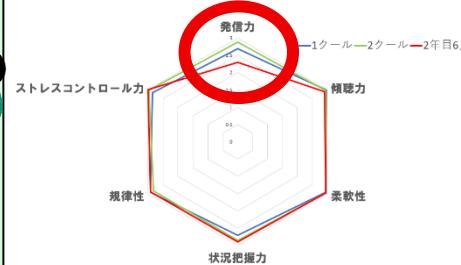
大きな決断も大事だが、日々の積み重ねが大事

3年目は“自分の強みや興味の種”が見え始める時期

3年目は

→経験・学び・役割が重なって、成長のサイクルが回り始める時期

社会人基礎力の結果: チームで働く力



3年目看護師に向けて専門知識をつけるだけでなく、社会人基礎力や看護実践能力を伸ばしていくよう！
そして「自分のありたい姿」「目指す看護師像」に近づこう！



個人ワーク：3年目に向けての目標設定 自己の成長に向けた行動計画を考えよう

3年目に向けての目標や行動計画、○年後に向けて
やってみたいことを考えました

リーダーIIを取得する

セルフケアを行いつつ
後輩指導に励む

何年後わからないけど…
特定看護師になれるように
技術と知識を身に着ける



● 参加者アンケートより（一部抜粋）●

- ・3年目を迎えるにあたって同期と不安を共有でき、少し心にゆとりができた。セルフマネジメントしながら準備していきたい。
- ・自分がなりたい看護師をイメージし、それを達成するための方法を考えることができた。立てた計画を元に実践していきたい。

●2年目の皆様へ●

今回の研修では、3年目に向けての目標と行動計画について考えました。これから先、悩んだり行き詰ったりすることもあるかもしれません。その時は、一度立ち止まって自分を振り返り、1年目のときから書いているキャリアの足跡（生涯学習記録ファイル）を開いてみるのもいいかもしれません。みなさんは一歩ずつ成長しています！それぞれが目指す姿に近づけるように、これからもみなさんのことを応援しています！