

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

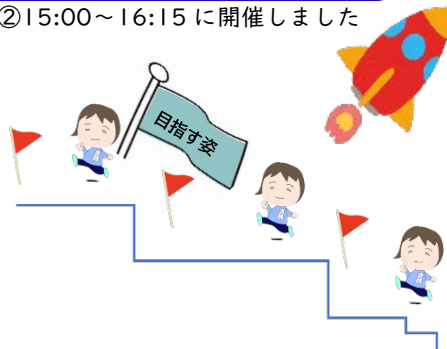
2025年12月18日、23日 ①13:30~14:45②15:00~16:15に開催しました

## 【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」

<② 3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

リーダー  
業務が  
できるか  
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  
など

### 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

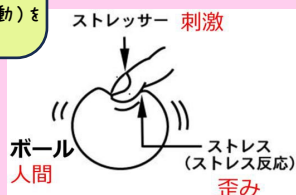
## 講義：セルフマネジメント



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!

日勤でベアになれず  
1人になることが増えた..  
不安....

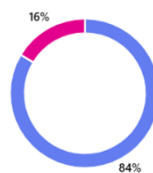


委員会の仕事とか日々の  
業務が忙しすぎて  
サマリーが溜まっていく..

## 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?

できた	51
だいたひできた	10
あまりできなかった	0
できなかった	0



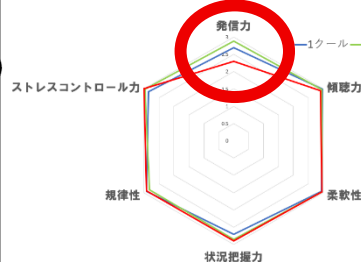
## 講義：キャリアデザインを描こう

- キャリアは「経験×振り返り×役割×興味」の重なりで育つ
- 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こう!  
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

セルフケアを行うつ  
後輩指導に励む

何年後かわからないけど..  
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て、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が。  
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!!