

## 行動計画ワークシート

### 「目標設定」

令和 年 月 日

1. この研修を修了して、あなたは1年後にどのような目標を達成したいですか？ 具体的な目標を1～3つ書いてください
2. その目標を達成できているご自身を明確にイメージしてください
3. 目標達成を可能にする行動計画を2～3つ挙げてください

例) 目標：臨死期にある患者・家族のニーズを把握し、ニーズに合わせたケアが提供できる

行動計画：①患者・家族が思いを表出できる機会をつくる  
②病棟のカンファレンスで積極的にケア方法について意見を述べる  
③自分が悩んだり疑問に思ったりしたことはリーダーナースや師長に相談し、ストレスの対処方法を修得する

1年後の目標	具体的な行動計画
1.	
2.	
3.	