

助産師の自己分析シート(ダウンロード用)

◆ あなたのキャリアを見直すための5ステップワークシート！
このシートを使って、転職やキャリアアップに役立つ自己分析 をしてみましょう💡

① スキル・経験を振り返る

過去の経験やスキルを書き出してみましょう✨

<例>

スキル・経験	具体的な内容	自分のレベル(◎得意 ◯普通 △苦手)
分娩介助	〇〇件の分娩を担当	◎ ◯ △
産後ケア	母乳指導の経験あり	◎ ◯ △
緊急対応	緊急帝王切開のサポート	◎ ◯ △
指導経験	後輩助産師への指導	◎ ◯ △

 チェック！ → 得意なスキルは？ 苦手な部分は？

② 得意・不得意を整理する

以下の質問に答えて、あなたの強み・改善点を整理しましょう！

 **Q1.** どんな仕事をしていると楽しい？（例：患者さんとじっくり話す、チームワークを発揮するなど）

 **Q2.** どんな仕事にストレスを感じる？（例：長時間の夜勤、急変対応が多い など）

 **Q3.** 自分の強みを3つ挙げるなら？（例：共感力、冷静な判断力 など）

③ キャリアビジョンを考える

理想の働き方・職場環境を考えてみましょう！

 **5年後、どんな助産師になりたい？**（例：「母乳外来の専門家になりたい！」）

 **どんな職場が理想？**（例：「夜勤なしのクリニックで働きたい！」）

④ 理想の働き方をイメージする

以下のチェックリストで、あなたに合った職場の特徴を整理！

- 夜勤はしたくない / やってもOK
- 病院勤務がいい / クリニック・助産院がいい
- 人と関わる仕事が好き / 1人で黙々とやる仕事がいい
- 新しいことにチャレンジしたい / ルーチン業務が得意

「自分に合う働き方」が見えてくるはず！ ✨

⑤ 行動計画を立てる

キャリアの方向性が決まったら、次にやるべきことを決めましょう！

1ヶ月以内にやること

- 転職サイトで求人をチェック
- 無料の自己分析ツールを試す
- 先輩助産師に相談してみる

3ヶ月以内にやること

- 履歴書・職務経歴書を準備
- 気になる職場の見学に行く
- スキルアップのための勉強を始める