

あなたの経験を棚卸ししてみましょう

まずはあなたの「経験の棚卸し」をしてみましょう。
そこから見えてきたあなたの持ち味を、有料老人ホームの仕事の中で
どう活かしていきたいか、考えてみましょう。

経験の棚卸しをするときの振り返りポイント

●これまで担ってきた仕事内容、役割は？

●これまでに習得した知識や技術は？

●あなたの得意とする業務（不得意とする業務）は？

●これまでの経験やあなたの持ち味を、ご入居者やご家族に対して、また、上司や同僚に対して、
今後どのように活かしていきたいですか？

あなたがいきいきと輝き続けられるように。

あなたの 持ち味を 活かして働き続けるために

このパンフレットは、これからもあなたがいきいきと
働き続けていく際のヒントにしていきたい
という思いでまとめたものです。

有料老人ホームで働く先輩職員たちの言葉

それぞれの方が、そのホームならではの魅力を感じ、
自らの仕事に誇りとやりがいを持って働いています。



「生活の場」として自分ができることを考え、
ご入居者の最期まで寄り添いたいと思っています。



お年寄りの生活を支えている有料老人ホームの
職員として、観察力は職種を問わず求められて
いると感じています。



ご入居者やご家族からいただく温かい言葉も、
私のやりがいにつながっています。

01

身体の変化に気遣い、 心身の健康を維持すること

- ☐ ホームでの仕事は、なによりも健康第一。
バランスのよい食生活や適度な運動を習慣づけましょう。
- ☐ 健康面で気がかりな点があるときは、早めに施設長や
管理者、リーダーに知らせておきましょう。
- ☐ 健康状態とともに、身だしなみも整えましょう。

02

新しいことに挑戦し続けること

- ☐ 苦手なことも、積極的に取り組みましょう。
- ☐ これまで経験したことがない分野のことにも
目を向けて、挑戦してみましょう。
- ☐ 常に新たなことに挑戦する姿勢は、
後輩のお手本にもなります。

03

自分の立ち位置や役割を客観視すること

- ☐ 年齢を重ねるにつれ、ホームから期待される役割が変化していきます。
- ☐ その変化に柔軟に対応していくため、あなたがホームや、
一緒に働く職員から期待されている役割をもう一度、
確認してみましょう。

04

周囲とのコミュニケーションをとること

- ☐ チームケアの土台として必要なものは、
一緒に働く職員との円滑なコミュニケーションです。
- ☐ 質の高いチームケアを提供することで、ご入居者からの
あなた自身とホーム全体への信頼感が増します。
- ☐ 細かい点でも気づいたことは情報共有したり、
チーム内での声かけをして助け合ったりしましょう。

あなたの**持ち味**を活かして 働き続けるために

「あなたの持ち味を活かして働き続けること」は
「チームケアの一員として力を発揮していくこと」ではないでしょうか。
そのためのヒントをまとめました。

06

仕事に貢献できるような知識や 技術を身につけること

- ☐ これからもホームの仕事に貢献できるよう、
必要な知識やスキルの習得に努めましょう。
- ☐ 研修への参加や資格取得なども、
年齢にかかわらず期待されています。
- ☐ 職種にかかわらず、ホームで働く一職員として、
高齢のご入居者やご家族との接し方に関する知識・技術を高めましょう。

05

これから活かしたい あなたの持ち味を見つけること

- ☐ あなたが積み重ねてきた経験や知識は、
あなた自身の宝物であり、ホームの宝物でもあります。
- ☐ これまでの経験を振り返ったうえで、あなたの得意・
不得意、強み・弱みを見つめなおしましょう。