

21・老福連 関東ブロック中堅職員研修

21・老福連関東ブロック中堅職員研修に申し込みいただきましてありがとうございます。研修1日目はGWを行います。施設の根幹である中堅職員として「自分史」を作成します。

事前課題

1 テーマ

「自分史を作成する事で振り返り、他人から学び、これからの活かし」

2 目的

自分史を作成し、他人史を知ることで、客観的に自分を振り返る
自分グラフやエピソードシートを作成することで過去から現在にかけて情熱度や充実度の変化を認識し、上昇・下降のきっかけや理由を振り返る

携わる機会が多い後輩育成や自分の情熱・充実の維持に活かしていく方法を知る



4代目マスコット
カワ・マーター氏

3 事前準備

当日、研修を行うにあたって、参加者の皆様には「自分グラフ」と「エピソードシート」の2つを作成し、A3サイズ、もしくはカラー印刷等で持参してください。作成してきた内容はグループワークに使用いたしますので、他の参加者の方々に対し自己開放できる範囲での記入をお願いします

4 エピソードシート作成

自分がこの仕事に就こうと思った時点から今現在までの中で、情熱や充実度が上がったり、下がったりした事柄を思い出しつつ書き出してみましょう

その時の年齢と情熱度や充実度を100～-100%で記入してください
(自分の感覚で結構です)

書き出したエピソードに番号をつけていきます。1が過去、20に向かい現在となっていきます
エピソードの数は、経験年数や出来事の数、体験数によって変わってきますので、20個すべて使用しなくてもかまいません

- エピソードの最後は「これから」の情熱、充実度を予測し記入してください
- エピソードは、人生を変えた一言、人物、出会い、恩師、本、音楽、映画等具体的に盛り込むと深い内容で書き込めるかと思えます

5 自分グラフ作成 ※1

自分グラフ (折れ線グラフ) を作成してください。

真ん中より下の欄は、エピソード番号・年齢・自分史の記入欄です
真ん中より上の欄は、情熱度・充実度をエピソードシートにそって、100～-100%の間で書き込み仕上げてください

※1 「自分グラフ」は老福連HPよりダウンロードしてご使用ください。

エピソード 番号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
情熱・充実度																					
自分史																					

追記

- 当日の発表は15分程度です(発表は各自要約してお願いします)
- サンプルを老福連HPにアップしていますので作成の参考にしてください。
- 1コマ1年にとらわれずに自分なりに書いてください(1年に複数のエピソードOKです)
- 内容等の使用に関しまして個人情報には十分ご配慮ください。