文書名	自分ケアプラン・自分新記録明細書　（　／　）　No. Ｒ－１６				年度終了後承認	半期終了後承認	事前承認
年度	平成　年度　・　明朗塾　年目	作成日	平成　年　月　日	第　版			
職氏名	（　　）				年 月 日	年 月 日	年 月 日

あなたの職務能力を深め広げるための「自分ケアプラン」を作成してください。今年度どこまで自分の能力を伸ばしや可能性を引き出せるかチャレンジしてください。

【課題と長所分析】……自分の長所を知ることが第一歩【興味をもつこと（分野）が自分の長所です】　個別スキルは個別スキルマップの標準スキルを参考にしてください

		あなたが今後伸ばしていきたい能力（あなたの長所になります）は何ですか？								
職務能力の課題と適性【長所】										
特定業務資格	区分	相談カウンセリング	顧客送迎（普通）	顧客送迎（大型）	有償運送	看　護	栄養管理	内部品質監査	内部環境監査	
	認定（ＣＥＯ）									
職務に関する専門スキル	課題									
	今年度の改善目標									

【チャレンジプログラム】……自分の長所をさらに伸ばすことを考えます。また施設職員には、エビデンス・ベイスド・ケア（科学的・客観的に検証された証拠や知見に基づくサービス）の提供が強く求められています。「結果オーライ」の仕事に終わらないための『研究や研修』を目指してください。

前期・期限５月	どのような研究や研修を実施したいと考えますか。（具体的に記載してください・提出期限を考慮して計画してください）		最終提出 5/31	一次提出 4/30	事前承認
		【事前面接の記録及び研究に対するＣＥＯの評価とコメント欄】			
後期・期限11月			最終提出 11/30	一次提出 10/31	事前承認
		【事前面接の記録及び研究に対するＣＥＯの評価とコメント欄】			

【教育訓練】……自分のスキルのレベルアップを考えます。自らの活動の持つ意味と重要性を認識し、品質目標の達成に向けてどのように貢献できるかが見えてくるはずです。
教育訓練の内容として施設の教育訓練計画に基づくプログラムを活用に加え、自分でスキルアップのための訓練（セミナーや研修会等）を選択することもできます（要事前承認）。

区分	教育訓練内容（日時・テーマ等）	報告（どのようにレベルアップしたか）（報告年月日併記のこと）	承　認	ＣＥＯコメント

※　区分欄には［新人教育・専門教育・ＱＭＳ］のいずれかを記入してください。

【顧客情報が記載された品質記録の持ち出し・転記・複写・撮影は管理責任者の承認を得なければならない】

【自主研修】**自分でスキルアップのための訓練（セミナーや研修会等）を実践したときはここに記入してください。**

教育訓練内容（日時・テーマ・主催者等）	報告（どのようにレベルアップしたか・報告日併記）	承　認	ＣＥＯコメント