

STEP
1

実習・学生生活を振り返る

印象に残った体験から、自分がどんな経験をしてきたかを整理しましょう

- 体験・エピソード（例：印象的な出来事や場面、嬉しかったこと、悔しかったこと、サークルやアルバイトについてなど）

- そのとき自分はどう感じたか

STEP
2

印象に残った場面から「価値観」を見つける

STEP1で振り返った体験から「なぜその行動を起こしたのか」を手がかりに「自分が大切にしていること＝価値観」を言葉にしてみましょう。

- 「
」の体験で、その行動を起こした理由・考えたこと

- そこから見える価値観

STEP
3

「強み」と「弱み」を言葉にしてみる

STEP1のエピソードやSTEP2の価値観をもとに「自分の強みと弱み」を整理してみましょう

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| ● 自分の強み（得意なこと・良いところ） | ● 自分の弱み（改善したい部分・つまづきやすい傾向） |
| | ● 改善のために心がけている工夫 |

STEP 4

「自分にとっての看護」を考える

体験・価値観・強み弱みをヒントに「どんな看護師として働きたいか」を考えてみましょう

どんな看護師として働きたいか

目指したい看護師像

- 思い描く働き方・キャリア

その理由 (あなたが大切にしている価値観、強み・弱みからどう考えたか)

STEP 5

自分に合う病院を分析する

STEP1~4の自己分析結果をもとに、自分の価値観や目指したい看護師像に合った職場を見つけるために、何を重視するかを整理しましょう

- 希望する職場の条件・環境

- 重視する条件 (優先順位順)

1位

2位

3位

まとめ

志望動機・自己PRに落とし込む

STEP1~5の自己分析結果を統合して、応募書類作成に活かしましょう

志望動機の要素整理

- なぜ看護師になりたいのか
- どんな看護師になりたいのか
- なぜその病院を選ぶのか

自己PRの要素整理

- アピールしたい強み
- その強みを看護師としてどう活かすか