



ナース専科 **就職**

キャリアデザイン 講座

茨城県立看護大学校 1年生
2026年7月7日（火）13:00～14:30

株式会社エス・エム・エス
ナース専科就職 学生就職支援グループ

廣瀬 竜也



自己紹介

ナース専科 就職

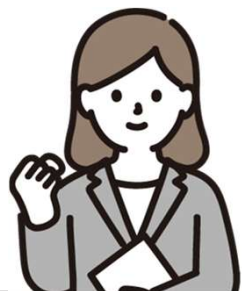
廣瀬 竜也
(ひろせ たつや)



ナース専科 就職ってなに？



「ナース専科 就職」は
看護学生向けの就職支援サイトです。
看護学生の皆さんがイキイキと働ける
就職先選びができるようサポートしています。



就職活動・実習対策・国試対策

オンライン講座をはじめコンテンツ記事・オンデマンド動画など
様々な形式で就職活動・実習対策・国試対策の情報をご提供しています！



合同就職説明会

一度に複数の病院の話を聞ける、合同就職説明会を運営しています！



就活のトリセツ

就活全体の流れや、志望病院の決め方、面接のノウハウ、履歴書の書き方など
看護学生が知りたい就活情報がぎっしり詰まっている「就活のトリセツ」を発行してます！





目的

ファーストキャリアをイキイキと働くこと



ゴール

- ✓ 「キャリアプラン」や「キャリアデザイン」という考え方を知る
- ✓ 看護師の働く場所や働き方について知る
- ✓ 30歳(10年後)の自分を想像できるようになる

今日お話しすること

- なぜ「キャリア」を考えるのか
- 看護師の働く場所と働き方
- 先輩看護師のキャリアプラン
- 自分のキャリアプランを書いてみよう





なぜ「キャリア」を 考えるのか

『キャリア』とは？



仕事を
バリバリ頑張ること？

『キャリア』

管理職になること？

『キャリア』とは？



『キャリア』を考える



自分の「生き方」「働き方」を考えること

価値観

『キャリア』を考える必要性



Q. なぜ学生時代からキャリアを考える必要があるの？

A. 就職活動で必要となる視点だから

- ✓ 就職先選び・志望先の絞り込み
- ✓ 履歴書・面接試験での質問

自分の生き方・働き方・価値観を明らかにしておくことで
自分に合った職場がスムーズに見つかる！



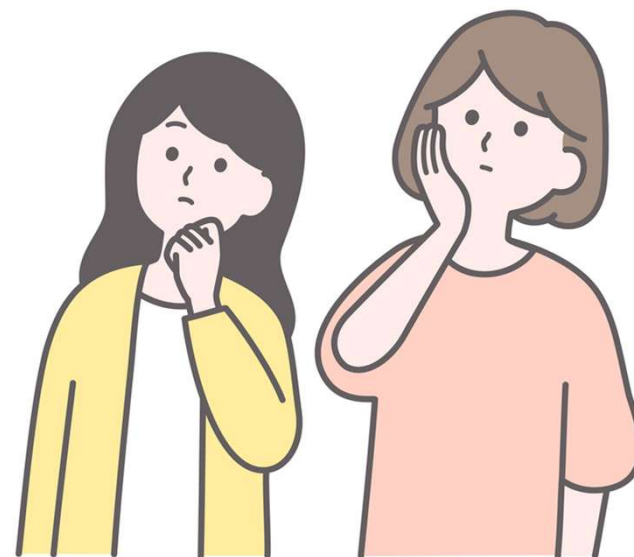
『キャリア』を考える必要性



Q. なぜ学生時代からキャリアを考える必要があるの？

A. 「社会人」として働いていくために必要だから

「社会人」として働くって
どういうこと？



『キャリア』を考える必要性



社会人 = **自分の意思** で選択することが求められる

	学生	社会人
社会的な立場	学費などを支払って教育を受けるなど 享受する立場	組織や社会に還元できる自らのスキルや サービスを 自ら考え・提供し 、報酬を受け 取る立場
学ぶ姿勢	先生や先輩など 常に誰かが教えてくれる環境	自ら学ぶ姿勢や自ら考えること が必要
評価のされ方	試験の点数や単位などで評価が 明確に 数値化 されており、ゴールを目指しやすい	自ら目標を設定し 、達成するために努力を し続けることが必要

『キャリア』を考える必要性

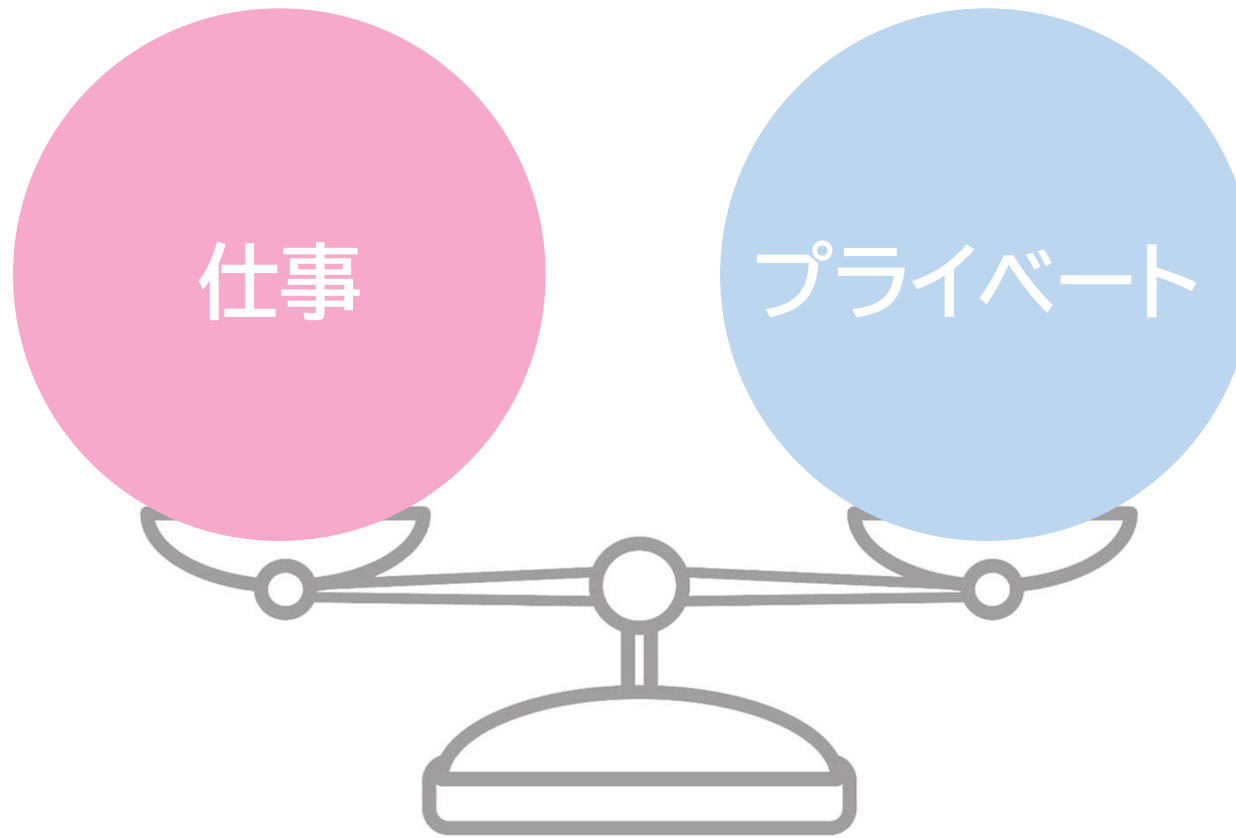


Q. なぜ学生時代からキャリアを考える必要があるの？

A. キャリアには正解がなく、考えるのには時間がかかる！

学生時代の早めの段階から取り組むことが重要





仕事とプライベートは**セット**で考える

キャリアに関する言葉の定義



キャリアデザイン	人生設計 仕事だけでなくプライベートも含めて自分自身の将来について考えること
キャリアプラン	キャリアデザインの中で、仕事だけにフォーカスして考えること 看護師として経験を積んでいくための計画や理想の看護になるための道筋を描く
キャリアパス	一つの職場内での昇進ルートを示すもの

キャリアプランとは



ありきたりなものを当てはめてみたけど
いまいちピンとこない

キャリアプラン=すごいもの
を描かないといけないのでは？



納得したキャリアプランでないと意味がない

キャリアの考え方



山登り型



川下り型

山登り型



山の頂上に向かって進んでいくように
目標を目指して逆算しながらキャリアを積み重ねていく

メリット

目標に向かって最短距離を突き進むことができる
目標が明確にあるので、モチベーションが保ちやすい

デメリット

うまくいかなかったときの挫折感が大きい



川下り型



川の流れに身をまかせながら進んでいくように
目の前の状況をうまく乗りこなしながらキャリアを積み重ねていく

メリット

偶然の出会いによってキャリアが広がることも
さまざまな経験をするなかで自分がやりたいことを見つけることができる

デメリット

モチベーションを保つのが難しい

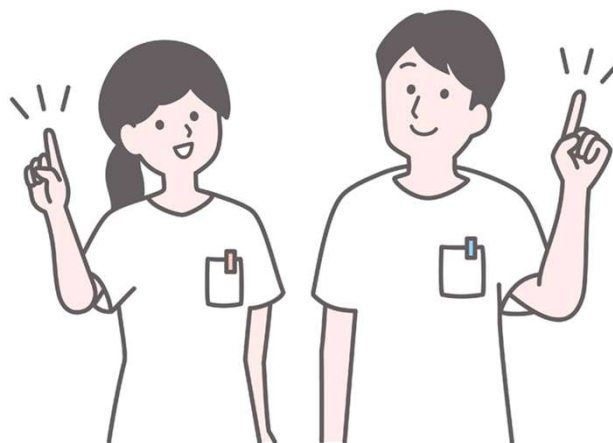


あなたは山登り型？川下り型？



現時点で明確な目標はなくてもOK

自分の意思で主体的にチャレンジすることが重要
さまざまな**経験**を通して目標を見つけていこう





看護師の働く場所と働き方

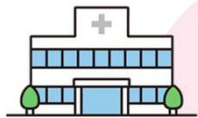


『看護師が働く場所』を
思いつく限り挙げてみよう！



1分

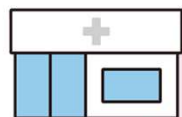
看護師の働く場所



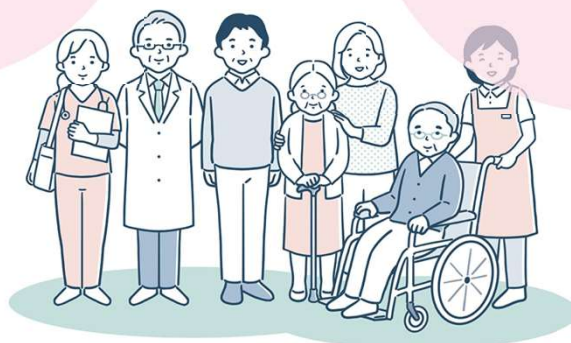
病院



訪問看護
ステーション



クリニック



介護施設

企業



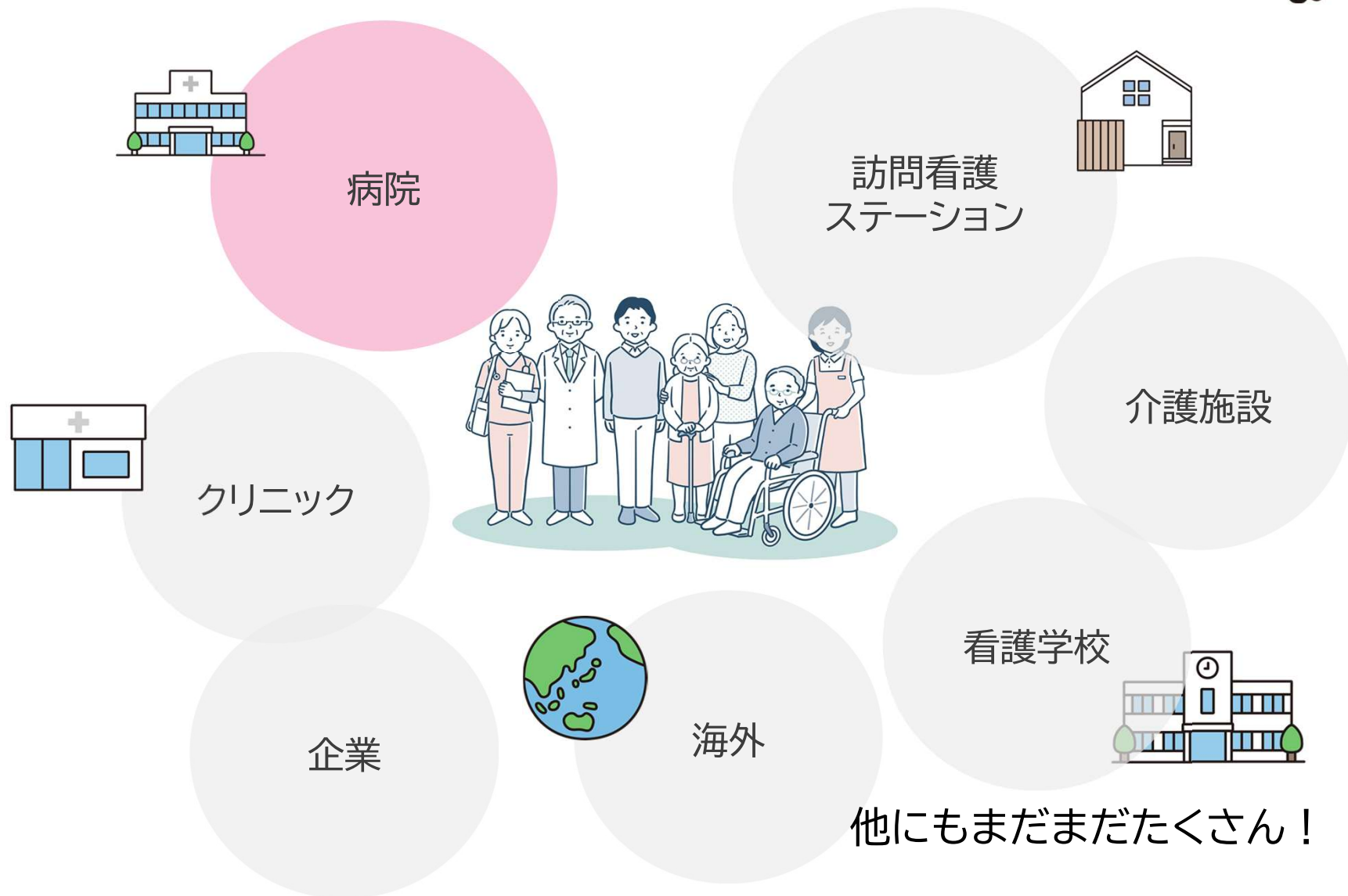
海外

看護学校



他にもまだまだたくさん！

看護師の働く場所





高度急性期/急性期

回復期

慢性期

やりたい看護や業務内容に直結する

【高度急性期/急性期】特徴・やりがい



必要となる スキル	・最新の医療技術や医療機器について学べる機会が多い ・急変対応や多重業務が発生するのでテキパキ動くことが大事 ・様々な事象に耐えられる精神力
やりがい・ 懸念点	・「患者の命を助ける」という点での達成感は得やすい ・回復過程が見られ、自分の知識とのつながりが感じやすいので自信になる ・多重業務、臨機応変、スピード感が求められる

【回復期】特徴・やりがい



必要となる スキル	・リハビリ系の知識(離床を促すケア方法の習得) ・多職種との連携・調整能力
やりがい・ 懸念点	・患者とコミュニケーションを取りながら在宅復帰のための支援ができる ・チームで話し合いながら同じ目標をもって頑張ることができる ・退院し社会復帰していく患者を見られる ・在宅での生活を見据えた家族ケアも必要 ・仕事と勉強の両立が比較的しやすく、モチベーションが維持できる

【慢性期】特徴・やりがい



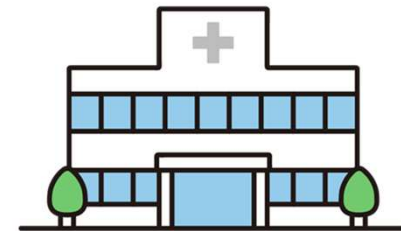
必要となる スキル	・医療依存度が高い患者が多い病棟では患者に合わせた知識・技術が求められる ・患者とコミュニケーションが取れない場合が多いので、患者の変化をキャッチし、対応する能力が求められる
やりがい・ 懸念点	・患者さんの変化に気づきを得ながら看護していくことにやりがいを感じることができる ・ルーティンワークが多く、1つの技術を確実に学ぶことが可能 ・コミュニケーションが取れない患者も多い ・軽快退院よりも看取りが多くなるので、気持ちの切り替えが大事 ・仕事と勉強の両立が比較的しやすく、モチベーションが維持できる

ケアミックス病院とは



一貫した看護を提供

急性期、回復期、慢性期までトータルケアができる



院内キャリアアップも可能

部署特性が異なり、転職をせずとも院内転職によるキャリアアップが可能

ライフステージに合わせた働き方選択

結婚・出産など自身のライフステージに合わせて働き方の選択ができる

看護師の働く場所と働き方



- ✓ 患者層
- ✓ 業務内容
- ✓ 得られるスキル
- ✓ やりがい・大変なところ



病院によって大きく差があるので、
病院説明会や**就業体験**などで
実際に働いている人の話を聞いてみよう！

病院でのキャリアの積み方



新人看護師 (1～2年目)

- ・基本的な看護知識、技術、実践力を身につける
- ・看護チームの役割と自分の役割を理解する
- ・個別の看護計画を立案・実施・評価する
- ・プリセプター、リーダー準備

中堅看護師 (3年目以降)

- ・リーダーとしてチームの課題に取り組む
- ・所属する部署の問題点を発見し解決に取り組む
- ・自己のキャリアプラン(専門性や方向性)について考える
- ・看護師の教育・育成について学ぶ

現場のエキスパート ジェネラリスト

各病棟で幅広い経験を積む

専門性を高める スペシャリスト

- ・専門看護師
- ・認定看護師
- ・大学院進学 など

看護師をまとめる マネジメント

徐々に役職を上げていく
主任⇒師長⇒
副看護部長⇒看護部長



先輩看護師のキャリアプラン

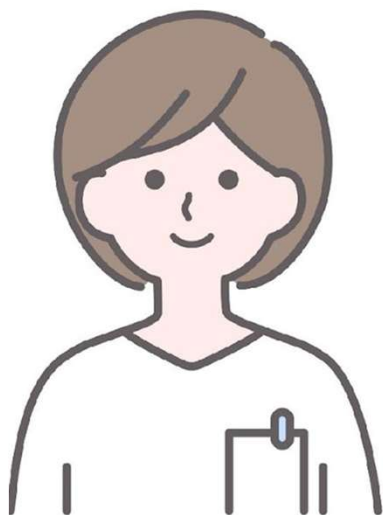
先輩看護師のキャリアプラン



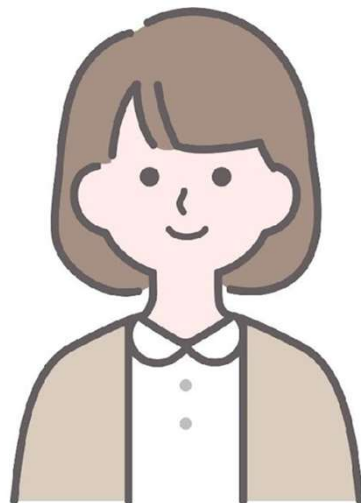
現場のエキスパート
ジェネラリスト

専門性を高める
スペシャリスト

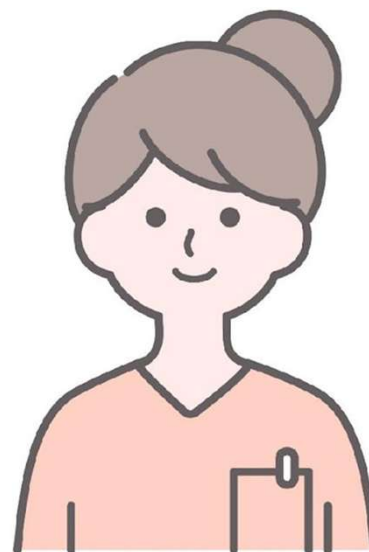
看護師をまとめる
マネジメント



慢性期→急性期病棟
Aさん



訪問看護師
Bさん



認定看護師
Cさん



看護主任
Dさん

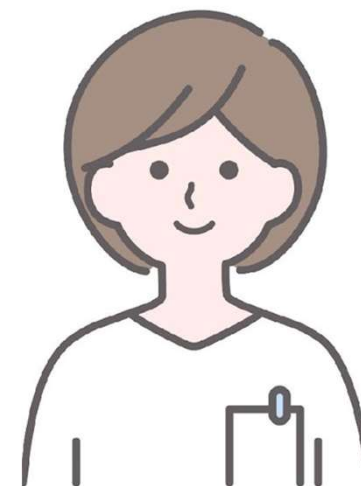
先輩看護師のキャリアプラン



＼どこでも自分の努力次第で成長できる！／

慢性期→急性期病棟 Aさん

学生時代	実習での終末期患者とのかかわりから、患者に寄り添った看護がしたいと思うようになる
1年目～	実習先の地域密着型慢性期病院に入職 混合病棟で幅広い疾患を対応。採血などの手技にも自信がつく
5年目～	結婚し夫の仕事の都合で引っ越し。自宅近くのケアミックス病院に転職し、急性期（混合病棟）に配属される スピード感のある現場に圧倒されながらも、積極的に勉強会にも参加し日々奮闘 慢性期病院で磨いた確実な手技を武器にスタッフから信頼もされており、回復して退院していく患者の姿にやりがいを見出す
現在	患者家族へのケアも合わせて行う中で、自分のやりたい看護は慢性期病院以外でも叶えられていると感じている



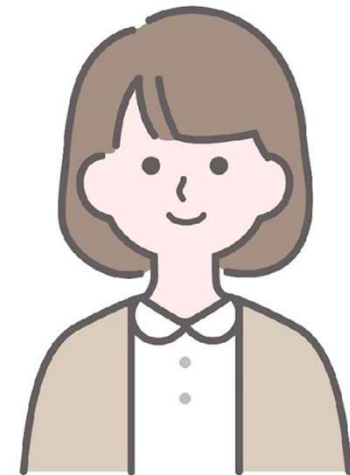
先輩看護師のキャリアプラン



＼挫折しつつも自分に合った職場を見つけた！／

訪問看護師 Bさん

- | | |
|-----|---|
| 1年目 | マイペースな性格ながらも「新卒＝まずは高度急性期」と思い大学病院に入職
スピード感・患者の入れ替わりが激しい環境になじめず退職 |
| 2年目 | 昔から馴染みがあった地元の地域密着型の病院に転職
患者との距離が近く、アットホームな環境に看護の楽しさを見出す |
| 5年目 | プリセプターやリーダーなどを通して後輩指導も経験
患者と接する中で、病院だけのかかわりだけではなく、退院後の生活にもっと寄り添いたいと思うように |
| 6年目 | 病院系列の訪問看護ステーションに転職 |
| 現在 | 他職種とも密に連携を取りあう環境で看護以外の視点からの学びも多い環境
利用者が自宅で自分らしく過ごせるような看護の提供にやりがいを感じている |



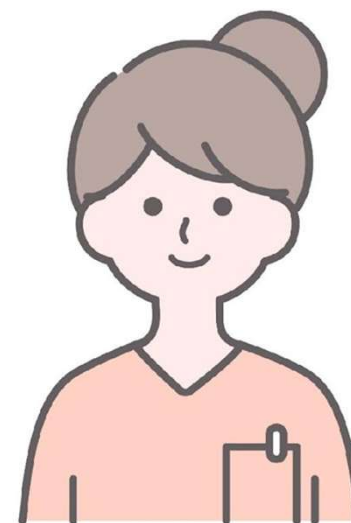
先輩看護師のキャリアプラン



＼思わぬきっかけから目標ができた！／

認定看護師 Cさん

- | | |
|------|--|
| 1年目～ | まずは看護師として多くの経験がしたいと思い、
地元の総合病院に就職し、循環器内科・消化器内科・オペ室を経験
仕事には慣れたが大きな目標もなくもやもやする日々 |
| 4年目 | 上司から言われてたまたま参加した勉強会がきっかけで緩和ケアに興味を持つ |
| 5年目 | 偶然緩和ケア病棟に異動
患者とのかかわる中で緩和ケアの奥深さと同時に自身の知識・経験不足を痛感。認定看護師の取得を目指すように |
| 現在 | 念願の認定看護師の資格を取得
病棟全体の底上げをしたいという目標ができ、
後輩指導も積極的に行っている |



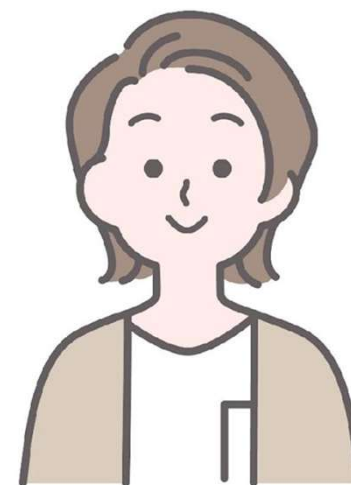
先輩看護師のキャリアプラン



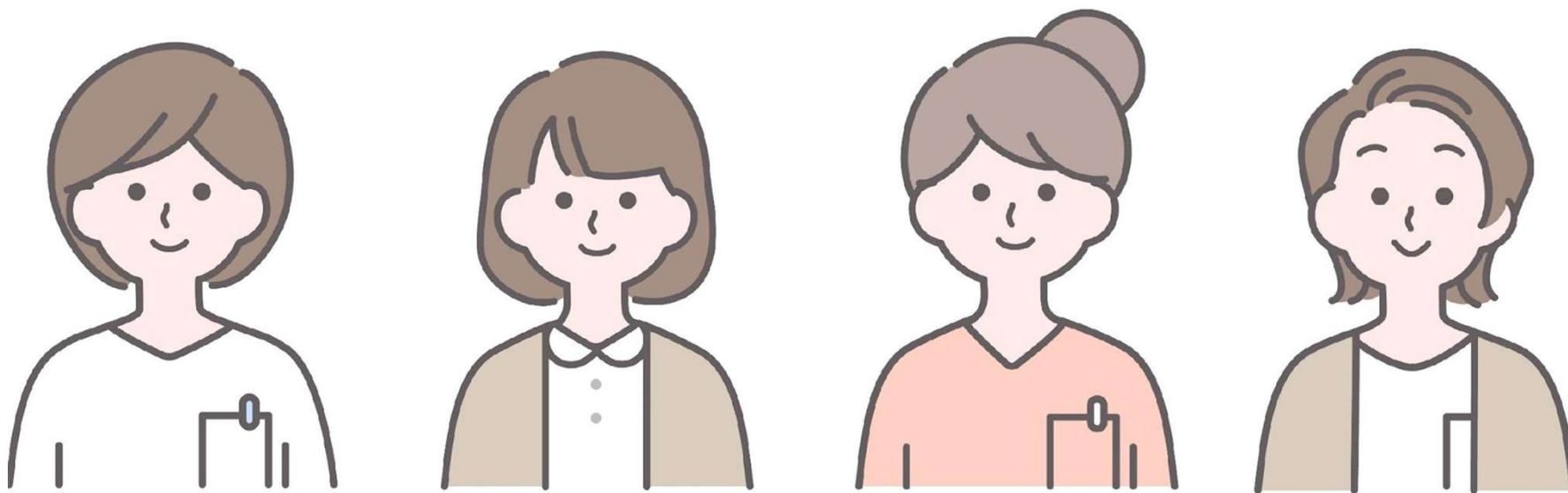
＼目の前の課題に向き合い続けることで信頼される存在に！／

看護主任 Dさん

- | | |
|------|--|
| 1年目 | 患者にも同僚にも頼られる存在でありたいという思いから、幅広く経験を積むために上京して総合病院に就職
まずは一人前になることを目指し、目の前の業務に向き合い続ける日々 |
| 3年目 | プリセプターとして後輩指導を初経験
最初は頼りなかった後輩がどんどん成長していき、笑顔で働いていることにやりがいを感じる |
| 7年目 | 複数の部署でのリーダーを経験
活躍していた後輩が職場環境を理由に退職した経験から「看護スタッフ全員が快適に働ける環境を整えたい」という思いが強くなる
職場環境改善プロジェクトを立ち上げ、積極的に意見を発信 |
| 11年目 | 上司からの信頼を得られたことで看護主任に任命される |



先輩看護師のキャリアプラン



キャリアプランに**正解はない！**
キャリアプランはいつでも変更してOK



自分のキャリアプランを 書いてみよう

キャリアプランを書いてみよう



【30歳】の自分は何をしていますか？



✓【30歳】の自分は何をしていますか？



1分

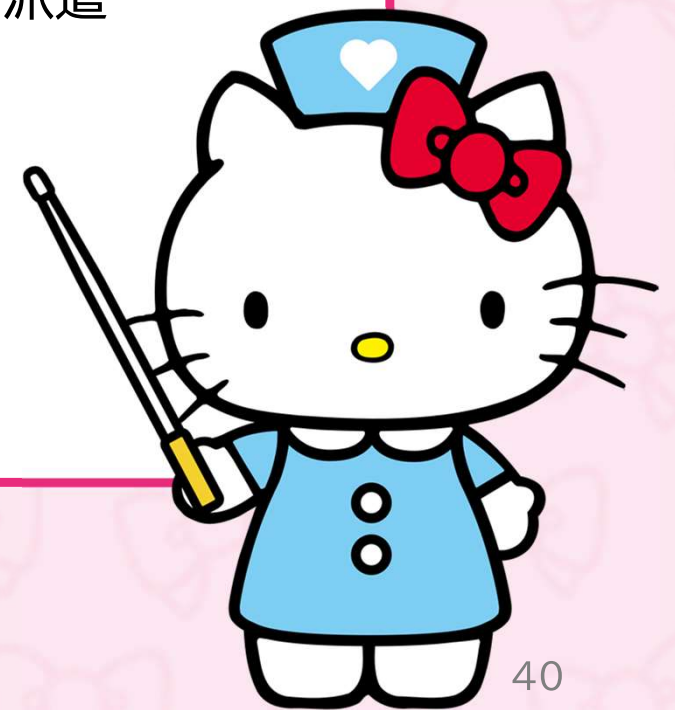
新卒入職先で勤務中・転職済み

病院・クリニック・

訪問看護・施設・看護学校・企業団体・海外・派遣

結婚・出産・育児・留学・進学

Uターン・Iターン・一人暮らし・引っ越し



【ワーク】30歳の自分は何をしていますか？



自由に書いてみよう！

✓ 考え方のヒント

- ・思い浮かばない場合は以下の選択肢から選んでみよう
- ・3年後などイメージしやすい年齢に置き換えてみてもOK！

新卒入職先で勤務中・転職済み

病院・クリニック・訪問看護・施設・看護学校・企業団体・海外・派遣

結婚・出産・育児・留学・進学・Uターン・Iターン・一人暮らし・引っ越し

キャリアプランを書いてみよう



仕事

病院・クリニック・
訪問看護・施設・看護学校
企業団体・海外・派遣

プライベート

結婚・出産・育児・
留学・進学
Uターン・Iターン
一人暮らし

最初に思いついたのは【仕事】or【プライベート】？

キャリアプランを書いてみよう



仕事

病院・クリニック・
訪問看護・施設・看護学校
企業団体・海外・派遣

プライベート

結婚・出産・育児・
留学・進学
Uターン・Iターン
一人暮らし

最初に思いついたのは【仕事】or【プライベート】？

キャリアプランを書いてみよう



過去を振り返ってみよう



7分

✓ 看護師を目指したきっかけは？

まずは一言で書き出してみよう

✓ きっかけとなったエピソードを詳細に書き出してみよう

✓ 看護師になりたいと思い続けられている理由はなにか

看護学校でいろいろな経験をする中で感じたこと

やりがい・嬉しかったことなどを

自由に書き出してみよう



【ワーク】過去を振り返ってみよう



✓ 看護師を目指したきっかけは？

✓ きっかけとなったエピソードを詳細に書き出してみよう

✓ 看護師になりたいと思い続けられている理由はなにか

過去を振り返ってみよう



✓ 看護師を目指したきっかけは？

病気や怪我で不安になっている人の助けになりたいから

✓ きっかけとなったエピソードを詳細に書き出してみよう

小学生の時に骨折し手術をした。

当時骨折による痛みだけでなく、ギプスや点滴など初めての経験ばかりで大きな不安を感じていた。

担当看護師さんが不安にならないようにたくさん声をかけてくれたのでとても安心した。

自分も人に安心を与えられる存在になりたいと思い、看護師を目指そうと決めた。

✓ 看護師になりたいと思い続けられている理由はなにか

・実習の時に患者さんに感謝の言葉をもらって嬉しかった。

・実習で受け持った手術前の患者さんが不安を口にされ、自分は何もできなかった一方で、先輩看護師は傾聴することで患者さんを安心させていた。

→ 患者さんの精神的なケアもできる看護師にさらに憧れを持った。

過去を振り返ってみよう



✓ 看護師を目指したきっかけは？

親に勧められたから

✓ きっかけとなったエピソードを詳細に書き出してみよう

高校生の時に進路に迷ったときに看護師である母親からやりがいがある仕事だと勧められた。サッカー部のマネージャーとして選手を支えるのも得意だったので、性格的にも合っていると思った。医療の需要は今後もどんどん伸びていくはずなので、業界としても安定している看護師を目指そうと思った。

✓ 看護師になりたいと思い続けられている理由はなにか

- ・実習指導者の方に事前準備を褒められ、実際のケアも想定通りに進んだのが嬉しかった。
 - ・講義で学んだことと患者さんに起こっている事象がリンクしていることを実感できて面白い
- もっと知識を付けたら対応できることが増えると思うと、さらに勉強を続けたいと思った。



5分

✓ なりたい看護師像は？

まずは一言で書き出してみよう

思いつかない人は…

- ・どのような看護師にケアをされたいか考える
- ・実習先の看護師で印象に残っている人を思い浮かべてみる
- ・「なりたくない看護師像」から考えてみる
- ・「一人前の看護師」ってどんな状態？

✓ <どんな場面で> <どうしてそう思ったか>を 詳細に書き出してみよう

✓ なりたい看護師像に近づくためには どんな能力・経験・環境等が必要？





✓ なりたい看護師像に近づくためには どんな能力・経験・環境等が必要？

【能力・知識】

患者の意図を汲み取る能力、多重業務をこなせる能力、ルーティーンの中で小さな変化を見つける観察能力、多職種との連携能力、倫理的な問題(生死に関するものなど)への対応能力、生活習慣の指導能力、急変時の対応能力、精神的ケアに関する知識、高度な機械類の操作や管理ができる知識や技術、社会保険制度の知識、解剖生理学 など

【経験】

急性期看護、周手術期看護、慢性期看護、回復期看護、療養看護、終末期看護、在宅看護

【環境】

「診療の補助」が多い環境、「療養上の世話」が多い環境 など



【ワーク】看護師として働く自分をイメージしよう



✓ なりたい看護師像は？

✓ <どんな場面で> <どうしてそう思ったか> を詳細に書き出してみよう

✓ なりたい看護師像に近づくためにはどんな能力・経験・環境等が必要？

看護師として働く自分をイメージしよう



✓ なりたい看護師像は？

どんな状況の中でも冷静にスピード感をもって対応できる看護師

✓ <どんな場面で> <どうしてそう思ったか> を詳細に書き出してみよう

実習の時に患者さんが急変し、指導してくれた先輩看護師が瞬時に周りに的確な指示を出して対応をしていた。自分はおどおどするばかりで何もできなかったが、実習生の私に対しても声かけをしてくれ、患者の家族のケアも行っていたため、このような緊迫した状況の中でも周りに気を配れる余裕もあるのだと思い驚いた。

どんな状況の中でも冷静に判断できるだけの経験や知識を積み、周りにも気を配れるだけの余裕を持てる看護師になりたいと感じた。

✓ なりたい看護師像に近づくためにはどんな能力・経験・環境等が必要？

急変時の対応能力

瞬時に判断できる能力

多重業務をこなせる能力

患者と家族の不安に寄り添うコミュニケーション能力



グループワーク



10分

- ✓ なりたい看護師像は？
- ✓ <どんな場面で><どうしてそう思ったか>
詳細に書き出してみよう
- ✓ なりたい看護師像に近づくためには
どんな能力・経験・環境等が必要？

4～5人のグループに分かれて、仲間と共有・発表してみよう！

<流れ>

- ①個人ワークの発表(持ち時間:1人1分)
- ②発表した人は、グループメンバーを一人指名する
- ③指名された人は、感想か質問をしてみよう！
- ④指名されたメンバーが発表する(持ち時間:1人1分)





7分

✓ 「なりたい看護師像」は何歳くらいで何をしている状態？

✓ なりたい看護師像に近づくために、
1年後・3年後・5年後はどうなっていたい？





病棟看護師・外来看護師・オペ看護師・フライトナース・保健師・助産師
内科・外科・救急・ICU・産婦人科・小児科・精神科・美容外科・重心

認定看護師・専門看護師・特定看護師

大学病院・専門病院・公立病院・公的病院・地域密着型病院・ケアミックス病院
高度急性期・急性期・回復期・慢性期
二次救急・三次救急・国際協力・災害看護
クリニック・訪問看護・施設・看護学校・企業団体・海外・派遣

プリセプター・リーダー・管理職
看護教員・大学院

地元貢献、都会で学ぶ
ジェネラリスト、マネジメント、スペシャリスト



【ワーク】看護師として働く自分をイメージしよう



✓「なりたい看護師像」は何歳くらいで何をしている状態？

--

年齢	何をしているか	どんな知識・経験・環境などが必要か
歳 1年目		
歳 3年目		
歳 5年目		
歳 〇年目		

看護師として働く自分をイメージしよう



✓「なりたい看護師像」は何歳くらいで何をしている状態？

どんな状況の中でも冷静にスピード感をもって対応できる看護師

→30歳くらいでICUで勤務している状態

年齢	何をしているか	どんな知識・経験・環境などが必要か
22歳 1年目	外科系の病棟に配属される スピード感のある現場に慣れる	高度急性期・急性期
24歳 3年目	勉強会に積極的に参加して、知識を増やす 一人前になって、プリセプターを任してもらう →ICUに異動	チャレンジを応援してもらえる環境 お手本となるプロフェッショナルがいる環境
26歳 5年目	リーダーを任してもらう スタッフからも信頼される	急変時の対応能力 瞬時に判断できる能力 多重業務をこなせる能力 患者と家族の不安に寄り添うコミュニケーション能力
30歳 9年目	冷静にスピード感をもって対応できる状態	

看護師として働く自分をイメージしよう



✓「なりたい看護師像」は、どんな状況で、どんな状態？

どんな状況で

→30歳

本当にこの期間で実現できそう？

年齢	何をしているか	どんな知識・経験・環境などが必要か
22歳 1年目	外科系の病棟に配属される スピード感のある現場に慣れる	高度急性期・急性期
24歳 3年目	勉強会に積極的に参加して、知識を増やす 一人前になって、プリセプターを任してもらう →ICUに異動	チャレンジを応援してもらえる環境 お手本となるプロフェッショナルがいる環境
26歳 5年目	リーダーを任してもらう スタッフからも信頼される	
30歳 9年目	冷静にスピード感をもって	患者と家族の不安に寄り添うコミュニケーション能力

どれくらいのレベルを求めている？

看護師として働く自分をイメージしよう



キャリアプランがないと…

どう頑張ればいいのかわからない…
何のために頑張っているかわからない…



私は将来こうなりたいから
今〇〇を頑張ろう！
大変でも踏ん張ろう！



キャリアプラン＝道しるべ



本日のまとめ

✓ なぜキャリアを考えるのか

学生のうちからキャリアについて考え始めることで、
自分に合った職場選びにつながる

✓ キャリアプラン

キャリアプランはいつでも変更して良い。
現時点で明確な目標がなくても、
さまざまな経験をする中で見えてくることもある

✓ これからのアクション

たくさんの就職先の選択肢を知って、
自分なりのキャリアプランを見つけていこう！





就業体験・病院説明会の 申込方法

就業体験・病院説明会の申込方法



ナース専科就職サイトの病院イベント申込方法を知ろう！

STEP①

トップページで「病院イベント検索」をクリック



ナース専科からのお知らせ

2025/12/16

【合説・就活ゼミ参加者限定】履歴書添削サービスを開始しました！

2025/12/01

就活成功ガイドプレゼント中◆2027年卒向けLINE公式アカ

就活ガイド

看護学生向けの就職活動に役立つ情報が満載

看護実習・国試

便利なツールや実践的に活用できる知識が多数

適職診断

質問に答えてあなたにあった診療科を無料診断

病院イベント検索

病院選びで重要な説明会・就業体験などを検索

クリック

STEP②

気になる病院を入力／条件で検索

病院イベント検索

就業体験 見学会・説明会 採用試験

[就業体験とは？](#)

▶ 受付中の就業体験・説明会・見学会・採用試験
11192件 (988病院)

▶ 新着 1057件

病院名 から探す

〇〇病院

検索する

種類・日程など条件 から探す

種類を選ぶ

- ☐ 就業体験
- ☐ 見学会・説明会
- ☐ 採用試験

クリック

<条件で探せる項目>

・イベントの種類／開催地／開催日
その他詳細(交通費支給・宿泊手配・先輩ナース交流など)

STEP③

「日程選択・申込に進む」をクリック



※病院イベント申込とあわせて資料請求も可能！

大学4年生の病院イベントの参加について



就業体験は対象学年(病院指定の学年)の学生のみ
参加を受け付けていることがあります。

【大学1年生で参加する場合】

就業体験の参加条件を確認しよう！

1年生が参加できない場合は病院説明会の参加が可能か確認してみよう！



二次元コードより
本日のガイダンスについて
アンケートのご回答をお願いします。





アンケートでナース専科 就職に 登録希望をいただいた方へ

運営部にて登録後メールでご案内をお送りします。
まずパスワードを設定していただき、ログイン後に
マイページの登録内容に相違がないかを
ご確認ください。

(生年月日・住所などは仮設定をしています)
追加情報がございましたらぜひ登録をお願いします。





みなさまがファーストキャリアを
イキイキと働けるよう、
心より応援しています。

長い時間お疲れ様でした。
ありがとうございました！

