

将来ビジョンワークシート

記入者情報

氏名: _____ 記入日: _____ 年 月 日

PART 1: キャリアビジョン

あなたはどんな医師になりたいですか？(複数選択可)

- 専門性を極めるスペシャリスト型
- 幅広く診療できるジェネラリスト型
- 研究と臨床の両立型
- 教育に力を入れる指導医型
- 病院経営・医療政策に関わる管理型
- 地域医療に貢献する地域医療型
- 国際的に活躍するグローバル型
- 医療×ITなど新分野を開拓する革新型
- その他(_____)

興味のある診療科(3つまでチェック)

- 内科系(総合 消化器 循環器 呼吸器 腎臓 神経 血液 膠原病 糖尿内分泌)
- 外科系(一般外科 消化器 心臓血管 呼吸器 脳神経 整形 形成 乳腺内分泌)
- 小児科系(小児科 小児外科 新生児科)
- 産婦人科系(産科 婦人科)
- 精神科系
- 皮膚科
- 眼科
- 耳鼻咽喉科
- 泌尿器科
- 放射線科
- 麻酔科
- 救急科
- 訪問診療科
- リハビリテーション科
- 病理診断科
- 緩和ケア
- その他(_____)

興味のある医療のタイプ(複数選択可)

- 急性期医療(救急・急変対応など)
- 慢性期医療(生活習慣病・慢性疾患管理など)
- 予防医学(健診・予防接種など)
- 緩和医療(終末期ケアなど)
- 集中治療(ICUなど)
- 手術・処置中心
- 診断中心
- その他(_____)

キャリア目標

5年後の目標:

10年後の目標:

20年後の目標:

医療以外の分野との関わり(興味があるものにチェック)

- 医学教育・臨床教育
- 基礎研究・臨床研究
- 医療政策・行政
- 病院経営・医療経営
- 医療IT・デジタルヘルス
- 国際医療・国際保健
- 医療メディア・ジャーナリズム
- 医師起業家
- 製薬・医療機器
- その他(_____)

PART 2: ライフスタイルビジョン

理想的な勤務スタイル(複数選択可)

- 規則的な勤務時間(9-5など) フレックスタイム制 当直・オンコールを含む勤務 週の勤務日数にこだわりがある(週 日希望) 残業はなるべく避けたい 土日祝日は休みたい その他()

理想の年収(将来的に)

- 1,000万円未満 1,000万円~1,500万円 1,500万円~2,000万円 2,000万円以上 収入よりも働き方を重視

プライベートで大切にしたいこと(3つまでチェック)

- 家族との時間 友人との交流 趣味・娯楽 自己啓発・勉強 スポーツ・健康維持 旅行・レジャー 社会貢献・ボランティア その他()

ワークライフバランスについて

- あなたにとって理想的な「仕事:プライベート」の比率は? 8:2(仕事重視) 7:3 6:4 5:5(バランス型) 4:6 3:7(プライベート重視)

将来の家族計画(該当するものにチェック)

- 結婚を希望する 子育てをしながら働きたい 単身赴任も可能 介護との両立も視野に入れている その他()

PART 3: 地域・環境ビジョン

働きたい地域タイプ(複数選択可)

- 大都市圏 中核都市 地方都市 郊外 田舎・過疎地域 その他()

働きたい地域の条件(重要なものにチェック)

- 実家や親族の近く 出身地や馴染みのある場所 生活利便性が高い 自然環境が豊か 教育環境が整っている 文化・娯楽施設が充実 気候が良い 医療過疎地域(医師不足地域) その他()

職場環境の希望(重要なものにチェック)

- 新しい設備が整っている 症例数が多い 専門性の高い症例を経験できる 多職種連携が活発 教育システムが充実 研究設備が整っている その他()

通勤に関する希望

許容できる通勤時間(片道):約 分以内 希望する通勤手段:車 公共交通機関 徒歩・自転車 その他()

PART 4: 人間関係ビジョン

理想の職場の雰囲気(複数選択可)

活気がある・エネルギッシュ 落ち着いている・静か フランク・オープン 伝統的・階層的 協調性重視 個人の裁量が大きい 若手中心 ベテラン中心 年齢層が幅広い その他()

理想の上司・メンター像(複数選択可)

技術指導が丁寧 キャリア支援に熱心 適度な距離感を保つ プライベートも含めて親身 厳しく鍛えてくれる 裁量を与えてくれる 最新の知識・技術を持つ 豊富な経験を持つ その他()

理想の同僚・チームメンバー像(複数選択可)

切磋琢磨できる 協力的・助け合う 多様なバックグラウンド 似た価値観を持つ プライベートでも交流がある 業務に集中している その他()

職場での役割(複数選択可)

リーダーシップを発揮したい 専門家として頼られたい チームの一員として貢献したい 後進の育成に関わりたい 新しい取り組みを推進したい その他()

PART 5: 総合分析

前回までの自己分析結果との一貫性

前回までのワークシートで見てきた自分の強み・価値観と今回のビジョンは一致していますか？

非常に一致している ある程度一致している あまり一致していない 全く一致していない

一致していない部分があれば、それはどのような点ですか？

短期・中期・長期ビジョンの統合

あなたの描く将来像を時間軸で整理してみましょう。

短期(研修～専門医取得):

中期(専門医取得～10年後):

長期(10年後以降):

優先すべき研修先の条件

これまでの分析から、研修先選びで最も優先すべき条件を3つ挙げてください:

- 1.
- 2.
- 3.

自分らしい医師像・人生像

最後に、あなたが思い描く「自分らしい医師像」と「理想の人生」を自由に記述してください:

自分らしい医師像：

理想の人生：

活用のヒント

- このワークシートは一度で完成させる必要はありません。時間をかけて記入し、繰り返し見直すことで、より明確なビジョンが形成されます。
- 友人や家族と共有し、フィードバックをもらうことで、新たな気づきが得られることがあります。
- ワークシートの回答に基づいて、具体的な研修先候補リストを作成してみましょう。
- 定期的(半年～1年ごと)に見直し、経験や価値観の変化を反映させていくことをおすすめします。
- 完璧な計画を立てることよりも、自分自身と向き合うプロセス自体に価値があります。