

研修活用促進ステップアップシートについて

【中堅 I 研修】

1 ステップアップシート提出方法

メールにより、この PDF ファイルを送付してください。

研修活用促進の“専用”アドレスです。

区 分	留意点等
宛 先	stepup@pref.hiroshima.jp
件 名	中堅 I 研修（第〇回）の広島一郎
本 文	なし
ファイル名	中堅 I 研修（第〇回）の広島一郎.pdf

受講した研修名・回次を
記入してください。

広島一郎の箇所を受講者の名前にしてください。

2 ステップアップシート提出時期

令和6年2月1日（木）から2月29日（木）まで

3 科目名・ねらい・内容

3 ページ目に一覧表があります。

参照しながら、ステップアップシートを作成してください。



ひろしま自治人材開発機構
広島県自治総合研修センター



令和5年4月

令和5年度 研修活用促進ステップアップシート

研修名 _____ 研修 _____ 回次名 _____ 回次 _____
 所属 _____ [所属コード5桁] _____
 受講者〔職名〕 _____ [氏名] _____ [職員番号6桁] _____
 上司(管理者)〔職名〕 _____ [氏名] _____

ステップ1 受講前に記入

記入したものを研修当日使用する(要:データ保存又は印刷)

① 受講に当たり学びたいこと	上司記入欄(受講者に期待すること等)
② 研修期間中の業務状況及び要引継事項 ~ 研修に集中する環境を整えましょう ~	

ステップ2 受講後に記入(概ね1週間以内)

③ 学んだ内容を活用して取り組みたいこと	上司記入欄(上司として支援すること等)
活用する 科目名	

ステップ3 9月に記入(適宜)(上司との面談のタイミングなどを活用してください)

④ ③の進捗状況 ※	上司記入欄(取組内容や進捗へのアドバイス)

※取り組みたい内容が変わったら、ステップ2③を上書き修正しても構いません。
 ※初任(後期)、若手、中堅Ⅱ研修のうち、9月以降の実施回次を受講した場合は、このステップは省略となります。

ステップ4 2月中に記入・提出

メールで研修Cへ提出【2/29(木)期限】すること
 宛先: stepup@pref.hiroshima.io

⑤ 取り組んだ結果	上司記入欄(今後、受講者に期待すること)

中堅 I 研修

科目名	ねらい	内容（予定）
経営学Ⅲ	担当業務の改善を定着させるためのPDCAサイクルを回すとともに、課題解決の基礎を理解し、問題解決スキルの実務への活用イメージを高める。	1 PDCAとは（サイクル化するための基本、ポイント） 2 課題解決とは（課題解決の基本ステップ） 3 問題の発見 ・問題とは何か（あるべき姿と現状のギャップ） ・問題を明確にする ・全体像を押さえる、感度のよい軸を探す ・現状をありのままに捉える（ゼロベース思考） 4 原因の探求 ・プロセス分析でボトルネックを探す ・ロジックツリーで原因を探る ・因果関係とは 5 課題の設定と解決策の立案 ・課題の設定方法
行動理念	「広島県職員の行動理念」「3つの心掛け」などを学ぶ。	「広島県職員の行動理念」「3つの心掛け」、実践に向けた演習 など
メンタルヘルス	ストレスへの気付きや基本的な対処方法の習得により、主にセルフケア能力を高める。	○メンタルヘルスの現状 1 メンタルヘルスについて考える 2 メンタルヘルスに関する調査結果 3 ストレスチェック制度とは 4 メンタルヘルスに取り組む際の心構え 5 メンタルヘルスへの取り組みの3ステップ ○ストレスの要因とストレス反応 1 ストレスの要因 2 自分にとってのストレス要因を整理する 3 ストレス反応 4 自分の思考のクセを知る ～ストレスに発展しないために 5 誰にでもある「思考のクセ」 ○ストレスへの対処（セルフケア）を考える 1 ストレスをどう捉えるか 2 様々なストレス対処法と身体に及ぼす好影響 3 ストレスへの対処を考える ○ストレスを一人で抱え込まない 1 エンロール・マネジメント ～他者を巻き込む 2 話すことの効果 3 自分も相手の話を聴く ～傾聴のポイント 4 ポジティブな言葉を使うことのメリット ○まとめ
人事評価	コンピテンシー、目標申告制度などを学ぶ。	コンピテンシー、目標申告制度 など
リーダーシップ	職員に求められるリーダーシップについて学ぶ。	1 リーダーシップとは 2 すべての階層で求められるリーダーシップ 3 中堅 I 研修階層（入庁3年目）が発揮すべきリーダーシップ
ダイバーシティ・キャリアデザイン	自らありたい姿を描き、その実現に向けて自ら取り組むことを明確にする。	1 ダイバーシティ 2 キャリアデザイン ・環境の変化と主体的なキャリアデザインの必要性 ※「志」育成の観点から、県職員として、社会変化を捉えた上で、ありたい姿を描き、その実現に向け、仕事を通じてどう成長するかなど、自ら取り組むことを明確にする。 3 キャリアデザイン演習 ※ワーク（仕事）とライフ（私生活）の両方からアプローチ。 ※所属での職責の変化や育児・介護などのライフイベントも含む。 4 セルフエスティーム 5 タイムマネジメント

※回次によって、科目の順番が異なりますのでご注意ください