

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。
(3ページあります。そのまま送ってください)

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期限

令和3年2月26日(金)

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 2 年 11 月

令和 2 年度 研修活用促進ステップアップシート

研修名 _____ 研修 [研修コード] 120 _____ 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 **ステップ 1 を記入の上、印刷して研修当日持ってきてください**

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 2 ③を上書き修正しても構いません。

※若手、中堅 I、主査級、参事級研修は実施時期の都合により、このステップは省略します。

ステップ 4 2 月 1 日 (月) ~ 26 日 (金) に記入

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)

ステップ 4 まで記入したらメールで提出 (2/26 (金) 〆) してください

中堅 I 研修

科目名	ねらい	内容（予定）
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。	※事前課題あり 「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。	1メンタルヘルスの現状 ・メンタルヘルスについて考える ・メンタルヘルスに関する調査結果 ・ストレスチェック制度とは ・メンタルヘルスに取り組む際の心構え ・メンタルヘルスへの取り組みの3ステップ 2ストレスの要因とストレス反応 ・ストレスの要因 ・自分にとってのストレス要因を整理する ・ストレス反応 ・自分の思考のクセを知る ～ストレスに発展しないために ・誰にでもある「思考のクセ」 3ストレスへの対処（セルフケア）を考える ・ストレスをどう捉えるか ・様々なストレス対処法と身体に及ぼす好影響 ・ストレスへの対処を考える 4ストレスを一人で抱え込まない ・エンロール・マネジメント ～他者を巻き込む ・話すことの効果 ・自分も相手の話を聴く ～傾聴のポイント ・ポジティブな言葉を使うことのメリット 5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
経営学Ⅲ	身近な例を用いて、基本的な考え方を定着させるとともに、実務への活用イメージを高める。	1課題解決とは（問題と課題／課題解決の基本3ステップ） 2問題の発見 ・あるべき姿と現状のギャップをおさえる ・担当業務の問題を洗い出す 3調査・分析 （フレームワークと環境分析／調査のすすめ方／相関と因果） 4原因の探求 ・原因分析のポイント ・担当業務の問題の原因を分析する 5課題設定と施策立案 ・原因（真因）と課題の関連性 ・今後のアクションプラン
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