

【介護等体験】抱負・目標 提出前最終チェックシート

実習計画書や提出書類を書き上げたら、最後にこのシートで確認しましょう。

■ 1. 構成の確認（論理的に書けているか）

- 「目的」が明確か：なぜこの体験が必要か（教職のため、理解を深めるため等）
- 「行動」が具体的か：何をやるか（挨拶、観察、傾聴、名前を覚える等）
- 「展望」があるか：この体験を将来どう活かしたいかが書かれているか
- 「自分らしさ」があるか：自分の性格や課題に触れた一文が入っているか

■ 2. 表現・マナーの確認（失礼がないか）

- 適切な呼称：「おじいちゃん・おばあちゃん」ではなく「利用者様」
- 主体の切り替え：「～してあげる」ではなく「～させていただく・学ぶ」
- 謙虚な姿勢：「ご指導を仰ぎたい」「真摯に取り組む」という言葉があるか
- 基本的な形式：です・ます調（敬体）で統一されているか、誤字脱字はないか

■ 3. 現場視点の確認（評価を上げるポイント）

- 安全への意識：「安全を第一に」「勝手な判断をしない」と明記しているか
- 施設特性への配慮：高齢者・障害者・学校など、実習先の役割に合っているか
- 積極性のアピール：「自分から挨拶する」「積極的に質問する」と書いたか
- 現実的な目標か：1週間弱の期間で達成不可能な無理な目標を立てていないか

【そのまま使える！困ったときの魔法のフレーズ】

文章が短すぎたり、まとまらなかつたりした時に付け足せる「万能フレーズ」です。

「実習中は、利用者様の安全と尊厳を第一に考え、明るい笑顔と丁寧な挨拶を徹底します。職員の方々のご指導を仰ぎながら、現場でしか得られない『気づき』を大切にし、誠心誠意取り組む所存です。」

【実習当日の持ち物・身だしなみチェック】

- 身だしなみ：爪は短いか、髪色は落ち着いているか、清潔感はあるか
- 筆記用具・メモ帳：常にポケットに入れてすぐ出せるようにしているか
- 体調管理：検温や体調報告の準備はできているか