

自分を整える！成長と目標達成に役立つ！ 「目標設定」「計画立案」

3日間チャレンジ！Part II DAY 3

■公私ともに、継続的な成長と成功を目指して

天晴れ介護サービス総合教育研究所 株式会社
代表取締役 榊原 宏昌

目標設定・計画立案3日間チャレンジ！

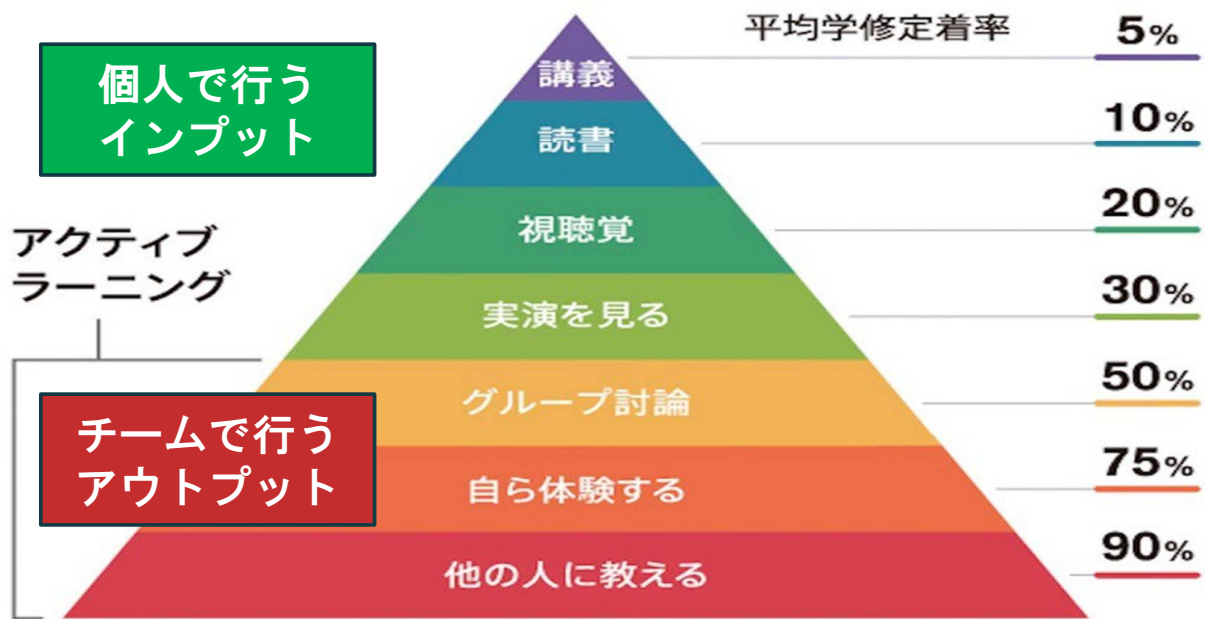
■本日の流れ（概ね30分程度を予定）

- ・榊原よりレクチャー
- ・個人ワーク & グループワーク
- ・意見交換、質疑応答

■ルール

- ・個人ワーク、グループワークに、積極的に取り組んでください
- ・ここで得た他法人や他者の情報等については守秘義務をお願いします
- ・本日のセミナーは録画させていただきます
 - 2月16日までの限定公開で、セミナー終了後にメールでお送りします
 - 投影資料も、一緒にお送りします
 - リーダーズ・プログラム会員さんは、会員サイトにて視聴して頂けます
- ・毎回宿題がありますので、提出をお願いします（期限：翌日の23:59）

ラーニングピラミッド



出典: The Learning Pyramid. アメリカ National Training Laboratories

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

43

目標設定&計画立案

■DAY 1：現状把握シート

1. テーマ例を見る
2. 現状把握 (○、△、×)
3. 1つに絞る、選定理由を考える

■DAY 2：3つのシート (現状・計画・オープン64)

4. 現状から目標を考える
5. 目標達成に向けてのサブ目標を8つ考える

■DAY 3：オープン64・計画

6. 8つのサブ目標から、それぞれ8つの具体的行動を考える
7. ルーティーン行動と期日行動に分けて、年間計画に落とし込む

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

44

目標設定 & 計画立案

■DAY 3 : 計画・オープン64

6. 8つのサブ目標から、それぞれ8つの行動を考える
7. ルーティーン行動と期日行動に分けて、年間計画に落とし込む

■オープンウィンドウ64 (作業用名)

事業所名				
役職・氏名				
直屬上司				
現状				
目標				
キーワード				
	ルーティーン	期日のある取組		
4月				
5月				
6月				
7月				
8月				
9月				
10月				
11月				
12月				
1月				
2月				
3月				
備考				



オープンウィンドウ64

オープンウィンドウ64

8つのサブ目標のうち1つを選んで
それを達成するために必要な「具体的行動」を考える！



目標設定&計画立案

■DAY 3 : 計画・オープン64

6. 8つのサブ目標から、それぞれ8つの行動を考える
7. ルーティーン行動と期日行動に分けて、年間計画に落とし込む

ルーティーン		期日のある取組	
4月			
5月			
6月			
7月			
8月			
9月			
10月			
11月			
12月			
1月			
2月			
3月			



Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

47

ルーティーン行動&期日行動

■書いた行動を

「ルーティーン行動」と「期日行動」に分ける

- 「ルーティーン行動」は通常、定期的に行うもの
例：マニュアルに沿って自己評価する（※毎月）
→赤でチェック

- 「期日行動」は期間を決めて行うもの
例：●●マニュアルを作成する（※●月までに）
→青でチェック



Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

48

目標設定&計画立案

■DAY 1：現状把握シート

1. テーマ例を見る
2. 現状把握（○、△、×）
3. 1つに絞る、選定理由を考える

■DAY 2：3つのシート（現状・計画・オープン64）

4. 現状から目標を考える
5. 目標達成に向けてのサブ目標を8つ考える

■DAY 3：オープン64・計画

6. 8つのサブ目標から、それぞれ8つの具体的行動を考える
7. ルーティーン行動と期日行動に分けて、
年間計画に落とし込む

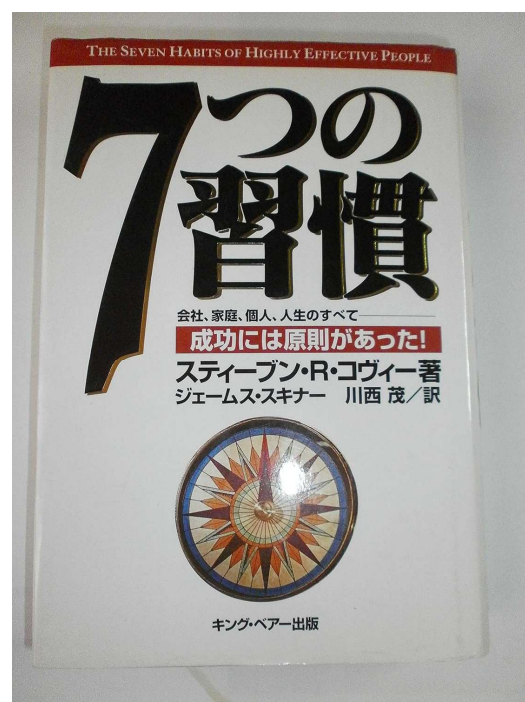
Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

51

7つの習慣セミナーより

「重要なことこそ
短期ではできない。
期限もなかったりする」

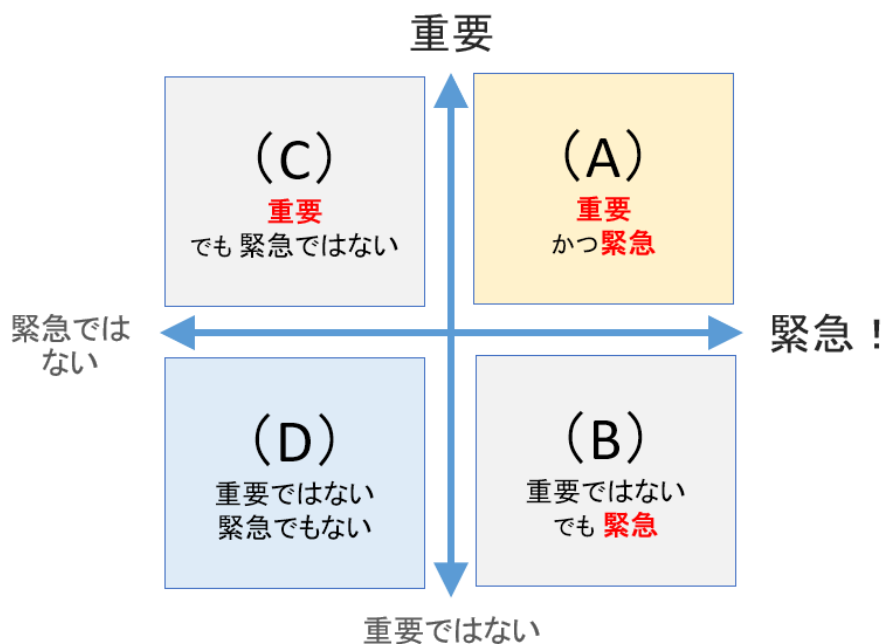
「大事を小事の
犠牲にしない」



Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

52

計画の重要性



Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

53

継続的な学習の重要性！

■成長のために

- ・ ギャップを埋める & 強みを活かす
- ・ 時間とエネルギーをかけた分だけ成長する
- ・ よい情報を浴び続ける、そういう 環境に身を置く
- ・ 成長は螺旋階段、その時々で 受け取るものも違う
- ・ ミラーニューロン効果（思考・行動に影響、時間差で効果!）、感度が高まる
- ・ 知れば知るほど分からないことが増える、知りたいことが増える
- ・ 学びが理想をつくり、理想が学びを生む

■メンテナンスのために

- ・ いつも良い状態を保てるとは限らない……。
- ・ 定期的に軌道修正させてくれる、人・環境の存在が必要

■自分自身、そしてチームワーク

- ・ シャンパンタワー：自分が満ち足りて、人を満たすことができる
- ・ 研修はチームで参加、普段は話さないことも話す、施設を越えた連携

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

54

継続的な学習の機会を持つために



影響力・インパクト



回数・頻度



$$\text{習慣化} = \text{インパクト} \times \text{回数}$$

介護現場をよくするライブラリー



研修・動画の内容 経営から現場まで400本以上！

- 経営者・経営幹部向けセミナー（20時間相当 + α ）
- 管理職向けセミナー（20時間相当 + α ）
- ケアマネジャー向けセミナー（10時間相当 + α ）
- 全職員向け法定研修シリーズ（10時間相当 + α ）
- 新人職員向けセミナー（10時間相当）
- 赤本・青本・緑本通読セミナー（20時間相当 + α ）
- 1日集中講座シリーズ！（30時間相当）
（稼働率、人材確保、管理職養成、実地指導、ケアマネジメント等）
- 令和3年度介護報酬改定セミナー（10時間相当）
- リーダー、相談援助職のための説明力向上講座（5時間相当）
- 最新情報&トピックス「マンスリー・ジャーナル」（20時間相当）
- 工藤ゆみさんのコミュニケーション力向上講座（20時間相当）
- 進絵美さんの面談スキル向上講座（5時間相当）
- 吉村NSの看護セミナー（5時間相当）
- ケアマネジャー受験対策セミナー（15時間相当）

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

57

介護現場をよくする研究・活動

■よい介護職はいても、よい介護現場はなかなかない……

- ・ 1人1人がよくなるだけでは、うまくいかない
- ・ チーム、組織、目標、計画、ルール
リーダーシップ、コミュニケーションなどが必要
- ・ 「介護現場」をよくすることで
利用者はもちろん、職員も幸せになれる！
- ・ 人と人とお互いに学び合い
気持ちよく支え合える社会づくり

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

58

天晴れ介護サービスの将来像



■セルフイメージ

- 介護業界に良い影響をもたらす人間
 - =研究者、知恵袋、コーチ
 - =パートナー、当事者、経営者
- 大量情報×独自フィルター×編集技術
 - =中庸&高水準のコンセプト&ノウハウ
 - =作品を生み出すクリエイター



■将来像

1. 教育インフラ（リーダーズ・プログラム）の整備・普及
2. 介護事業のモデルケースを示す



■使命

1. 介護と介護事業を守り、よくする
研究・活動
体系化、継続的な学習を当たり前
にリーダーを1人でも多くつくる
2. 人と人がお互いに学びあい、
気持ちよく支えあえる社会づくり

■仕事（作品）に対するこだわり

1. 人に学び、人に対して気持ちよく、
人を大切にする
2. 丁寧、正確、中庸
3. サービス精神
4. コンセプト&ノウハウ
5. 異質のものごとの統合

■問題意識

いい介護職はいても、いい介護現場はなかなかない
→介護現場がよくなると、利用者も職員も幸せになれる！

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

59

DAY 3の宿題！（11日23:59まで）

目標設定3日間チャレンジDAY 1 宿題

本日はセミナーにご参加頂きありがとうございました！
アンケートにご回答頂けたらと思います。

メールアドレス*

有効なメールアドレス

このフォームではメールアドレスが収集されます。 [設定を変更](#)

お名前*

記述式テキスト（短文回答）

法人名・役職等

記述式テキスト（短文回答）

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

60

【法人向け】各種コース！

居宅介護支援事業所向けパッケージコース
経営者向け「事業の成長と安定」コース
管理職向け「管理職養成ベーシック」コース
生産性向上&業務改善コース
全職員向け！「介護と介護事業を守り、よくする！21のテーマACGs」
稼働率・サービス改善「業績up！」コース
人材確保・育成・定着「サービスの基盤づくり」コース
ケアマネジャー・相談援助職養成「質の向上と省力化」コース
新人・一般職向け「介護の基本と法定研修」コース
法令遵守・運営指導対策マスターコース
専門職の必須科目！「コミュニケーション・面談スキル」コース
ビジネスの基礎知識マスターコース
障害福祉サービス向けパッケージコース
介護業界以外向けパッケージコース
※今後、追加の可能性もあります

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

61

ぜひご登録くださいませ！

天晴れ介護サービス公式LINEに登録して
「お得情報」と「特典動画」「限定セミナー」を
手に入れる！

特典動画は「経営から現場まで！
介護事業の持続的な成功を実現する3つの取り組み」！

天晴れ介護サービスYouTubeチャンネルに
登録して「無料動画」で楽しく学習する！

200本近くの動画+約100本のショート動画！
気軽に学ぶには最適です！

facebookグループ
介護と介護事業を守り、よくする！
1000人の仲間たち\ (^ ^) /
に参加して、報酬改定速報セミナーを見る！

毎朝5:55のLIVEにも参加できます！
朝活、おススメです (^ ^) ！

天晴れ介護サービス公式メルマガに登録して
「最新情報」と「特典動画」を手に入れる！

毎週4,000字の情報+特典動画！
特典動画は…これから用意しますm(__)m



Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

62

目標設定3日間チャレンジ！

ご清聴ありがとうございました！



天晴れ介護サービス総合教育研究所

代表 榊原宏昌