



9月になり、皆さんの歯科医院の新人スタッフもそろそろ仕事に慣れてきたころではないでしょうか。教えられた作業を正確にかつ迅速にこなすことができる段階にきていることと思います。そろそろ次の段階に進めてもよい時期ですね。

ではこれから先についてはどのようにお考えでしょうか。医院側は今後の育成計画を立てておられると思いますが、当の新人スタッフは1年後、5年後どうありたいと思っているのでしょうか。この仕事は続けようと思えば、長く続けることができる仕事です。結婚などで一度退職したとしても、復帰することができる仕事です。医院としても人が頻繁に入れ替わるより、医院のことをよく知っていてくれるスタッフのほうが安心して仕事を任せることができます。そのためには、スタッフも自身のスキルアップをしていく必要がありますね。

もしあなたがスキルアップをしたいと考えていらっしゃるのであれば、まず目標を持つことが大切です。“〇〇先輩のようにになりたい”、“△△ができるようにになりたい”という目標があるとよいですね。さらに医療事務の資格を取りたいとか歯科衛生士の資格を取りたい、という明確な目標だとよりいいですね。

先日テレビ番組が、メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手の高校時代について取り上げていました。高校生の時に目標について書き記していたノートの内容です。

一番大きな目標として、“ドラフトで8球団から1位指名”を掲げ、そのために必要な項目を複数書いていました。例えば“キレ”“コントロール”“スピード160Km/h”…というように、です。そしてスピード160Km/hを達成するためには“軸で回る”“下肢の強化”“体幹強化”“体

アシスタント講座

# ASSISTANT

## 1年後、5年後のあなたをイメージしていますか？ ～目標設定と計画の重要性～

株式会社ロングアイランド  
接遇マナーインストラクター

伊藤 純子

重増加”…などと、具体的に取り組むべきことが書かれています。

彼は、大きな目標を立て、それを達成するために必要な項目を考え、さらにそれぞれの項目を習得するための具体的な行動目標を立て、日々それに取り組み、一つひとつ確実に達成していったからこそドラフト1位指名を獲得することができたのでしょう。その後もメジャーリーグという目標を掲げ、同様に計画的に取り組んだからこそ、今のポジションに到達ことができたのだと思います。

この目標の達成の仕方は、大谷選手だ

けのものではなく、皆さんにも活用できる方法です。

例えば、〇〇先輩のようにになりたいと思ったとします。ただ思っているだけでは近づくことはできません。まず、その先輩と自身を比べてみて、自分には何が足りないのか、先輩に近づくためには何ができるようになれば良いのかを考えます。複数の項目が出てくるとと思います。それら一つひとつについて、具体的に何をやる必要があるかを考えていきます。すべての項目について考えていくのですが、たとえすべての項目が明確にならな



くてもよいと思います。まず達成しやすいものから順に並べてみましょう。一番近い目標を達成するために必要な項目を挙げていき、さらにその項目を達成するために何をするか、いつまでに、どのように取り組むかを具体的に決めていくのです。

〇〇先輩のようになるための必要項目として「□□の資格」を挙げたとしたら、その資格を取るための計画を立てることが必要です。資格試験はいついつあるので、それまでの計画を立てます。そのテキストは〇ページあるので、1週間で〇ページ、1日〇ページのペースで勉強する、それを通勤時間に読む、帰宅し

てから〇ページはする、できたらチェック表に付ける、というように手段、方法、期日を具体的に決めていきます。

無理な計画を立てても結局できなくなってしまいますし、かといってあまりにも簡単すぎる計画だと達成感が感じられないので、少し努力すればできるという現実的な計画を立てます。そして決めた内容は必ず実行する！ということ自分をと約束するのです。中間で進捗状況を確認し、予定通りにできていたら自身に褒美をあげてもよいかもしれませんね。

目標をもって仕事をするので、やりがいが出てくるでしょうし、自然と努力するようになり、時間の管理もできるよ

うになります。

ただ何となく仕事をしていると、時間はあっという間に過ぎてしまいます。気が付いたら3~4年たっていて、同じことの繰り返しで何も成長していない自分にハッとする時が来るかもしれません。気が付いたなら、そこから目標を決めても決して遅くはありません。

1年後、3年後、5年後というように到達すべき目標を持ち、それを実現するために努力を惜しまなければ、着実にそれに向かってレベルアップしていきます。

1年後、5年後のあなたはどのようにありますか。まずは1年後の自分…。身近な目標から考えてみてはいかがでしょうか。