

# キャリア研修のおすすめ (セルフキャリアドック)

本人が目指す方向性と会社が期待する役割の重なるところを明確化していく支援を行います

## 本人の目指す方向性

自分は一体何が得意か？  
自分は本当のところ何がやりたいのか？  
何をやっている自分に意味や価値が感じられるのか？

## 会社からの期待

会社からの期待：  
〇〇な人材に育ててほしい  
〇〇の役割を担ってほしい

本人のニーズと会社の  
ニーズとの重なり

研修と個別面談を組み合わせた伴走プログラムにて自律的に自己のキャリアを定め、成長に向けて行動する支援を行います

施策	目的・効果
研修DAY1	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 取り組みの趣旨・意義の説明</li><li>✓ 自身の過去を振り返り、これまでに築いてきたキャリア資産や価値観の棚卸を行う</li><li>✓ 経験学習について</li></ul>
個別面談① (メンタリング)	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ キャリアコンサルタントとご自身のキャリアに対する思い・課題を共有する</li></ul>
研修DAY 2	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 自分の成長課題を設定する</li><li>✓ ジョブクラフティング（自身の成長機会を自らつくる）方法を理解する</li><li>✓ アクションプランを考える</li></ul>
個別面談② (メンタリング)	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ キャリアに対する課題に対してどのようにアプローチしていくか検討する</li></ul>
個別面談③ (メンタリング)	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ キャリアに対する課題に対してどのようにアプローチしていくか検討する</li></ul>
研修DAY 3	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 3回の個別面談を経て気づいた視点、自身の変化を参加者同士で共有し合いネットワークと広い視点を獲得する</li></ul>
アクションプラン	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 参加社内でアクションプランを宣言・見える化し相互支援の風土をつくり実行を担保する</li></ul>
個別面談④ (optionフォローアップ)	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ アクションプランを実施してみて、その後のつまづきを解消し継続的な取り組みをサポートする</li></ul>

自身が仕事を通じて培ってきた強みと課題の発見に力点を置きます

## キャリア研修DAY1 (13:00-17:30)

<研修の目的>

1. ご自身の仕事を振り返り、自身のキャリアの軸や強みが何かを自覚する (今後も活かせるスキル)
2. キャリアを歩む中で成長を遂げたこと、強みと課題を知る (キャリア自律)

【前半】 13:00～15:00

13:00～13:30

- イントロダクション
- ・相互自己紹介/期待と不安

13:30～14:00

- 自律的キャリアとアンカーの必要性
- ・人生100年時代
- ・求められる“キャリアについての指針”

14:10～15:00

- キャリアアンカーを探求する
- ・ペアインタビューおよびアセスメント (※要相談) によるキャリアの棚卸しと自身の動機の源を探求する

【後半】 15:00～17:30

15:00～15:40

- 経験から自己を振り返る
- ・経験学習の考え方 (振り返って学ぶ)
- ・自身の成長パターンを知る (変化への適応パターン)

15:40～17:00

- 上司からのフィードバックと相互フィードバック
- ・上司からのフィードバックを確認する
- ・自分が得てきた強み・特徴に気づく

17:00～17:30

- 自己理解シートの完成
- ・自己認識を整理する

必要なマインドセットと仕事に主体性をもって取り組む方法を検討します

## キャリア研修DAY2（13:00-16:30）

<研修の目的>

1. マインドセットの影響について考える
2. 仕事をやりがいのあるものに自ら変えていく力（ジョブクラフティング）について学ぶ

【前半】 13:00～15:00

13:00～13:30

- イントロダクション
- ・研修DAY1の振り返り（経験学習）

13:30～14:00

- 変化のメカニズム
- ・変化とはどういうことか
- ・自身の思考の特徴を知る

14:10～15:00

- 変化を促すものと阻むもの
- ・自分が望ましい変化に対して変化を促すものと阻むものが何かを整理する

【後半】 15:00～16:30

15:00～15:30

- ジョブクラフティング
- ・仕事をやりがいのあるものに自ら変える方法
- ・業務／関係性／認知の観点で考える

15:30～16:00

- 「ジョブクラフティング」の計画をする
- ・ジョブクラフティング行動の計画を立てる  
（計画シートを活用して誰に・どのように働きかけるかを決める）

16:00～16:30

- 振り返りとアクションプラン

# 個別面談（キャリアコンサルタントとの面談）

今後のキャリアについてコンサルタントとともに方向を見つけます

## 個別面談（40分×3回）

<個別面談の目的>

1. 自身のモヤモヤを吐き出し自分の思いを整理する
2. 今後のキャリアの展望を描く

### 【1回目】

<個人の考えの整理>

研修を通じて考えたこと・感じたことをふまえ望ましいキャリアを築く上での疑問やモヤモヤを話していただく

### 【2回目】

<考えの深堀・大切にしたい価値観の確認>

お話した内容の背景にある考え・思い・価値観などを振り返る

### 【3回目】

<今後の展望>

今後どのような価値観を大事にし、キャリアを築いていきたいか探求する

個別面談の一人ひとりの状況に合わせた支援は本人の自己効力感につながっています



集合研修と異なり個々の思いを深めることのできる時間が有難かった。漠然としていた今後のキャリアに関して、自分の気持ちと考えを整理することができた



月1回お話をする中で、当たり前に思っていたことを強みに感じたりハッとする気づきをもらった。まだ諦めたくない自分に気づけたことが一番うれしかった



今やっている仕事に自分が気付いていなかった価値を見出し、これまで以上に前向きに取り組めるようになりました



毎回丁寧に聴いてくださり、共感や承認をいただいたことが自信になった。一步踏み出す力が沸いた



個別フォローの3か月目に入る頃、ぼろっと出た言葉を拾っていただき、そこから一気に明るい未来が描けるようになりました



自分のキャリアについて本当はこんなにも話したかったんだと驚いた。回を重ねるごとに取るべきアクションが見えて、将来への不安が楽しみに変わった

個別面談と実践をチームで振り返り、学びの定着と受講者相互のネットワーキングを行います

## キャリア研修DAY3（15:00-17:30）

<研修の目的>

1. 面談を振り返り、自身のありたい姿を確認する
2. チームで共有することで、視野・視座を広げ、具体的で主体的なキャリアプランを作成する

【午後】 15:00～17:30

15:00～15:30

- イントロダクション
  - ・個別面談および実践の振り返り（経験学習）
  - ・グループ共有

15:30～17:00

- これからのキャリアプランとアクションプラン
  - ・ワールドカフェ
  - 自身のwill/can/mustを共有
  - 今後取り組みたいテーマ・課題

17:00～17:30

- アクションプランシート作成
  - ・現時点で理解をしている配属先の職場マップを作る
    - ー役割・考え方・関係性など
    - ー取り組みたいことを決める