

■通信教育講座■

入社 1～3 年目の仕事力向上コース

第 1 単元

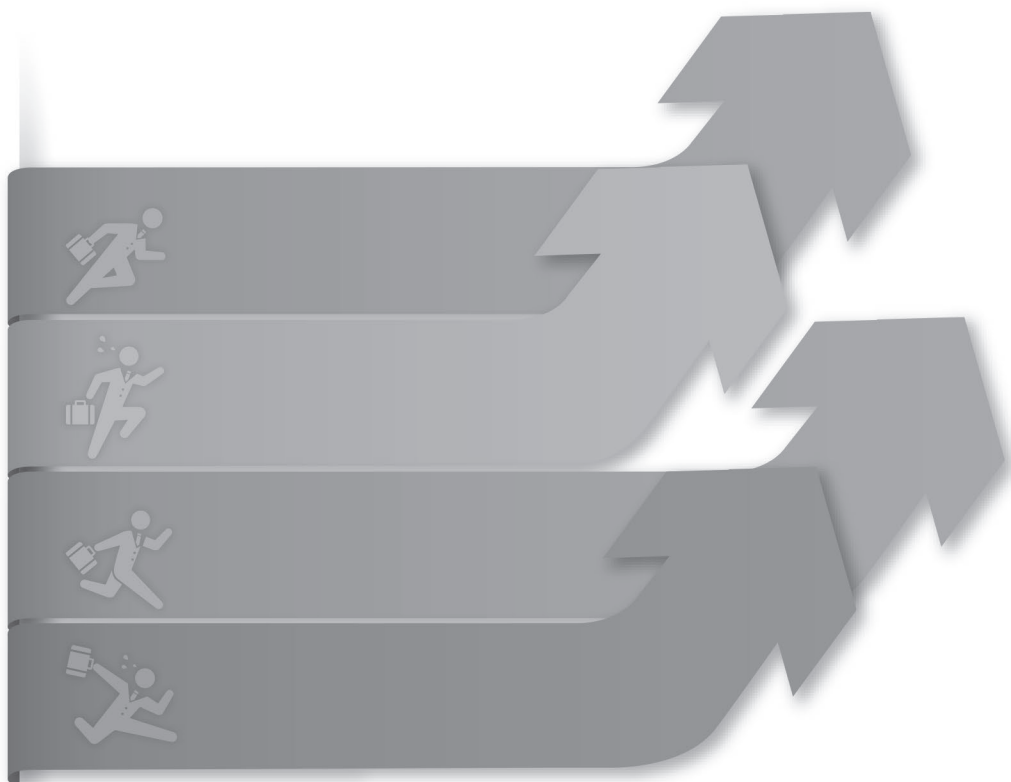
自ら考え行動する！ 成長スピードが速い人の 思考と行動

【講師】

人材開発コンサルタント

成蹊大学 経営学部 客員教授

山崎 紅 (やまざき あかし)



JTEX

職業訓練 法人 日本技能教育開発センター

第1章 一人前の社会人の心構えと習慣



1-1 心構えと習慣 セルフチェック	8
1-1-1 なぜ心構えと習慣が大切なのか	8
1-1-2 現在の自分を振り返ってみよう	9
1-2 心構え	10
1-2-1 役割を果たして貢献する	10
1-2-2 多様な人々と協力する	12
1-2-3 仕事をとおして成長する	13
1-3 習慣	14
1-3-1 さわやかな挨拶	14
1-3-2 印象に残る自己紹介	15
1-3-3 オフィスでのふるまい	17
1-3-4 報連相	21
まとめ	25
第1章 自由研究課題	26

第2章 信頼される社会人のビジネスマナー



2-1 ビジネスマナー セルフチェック	28
2-1-1 なぜビジネスマナーが大切なのか	28
2-1-2 現在の自分を振り返ってみよう	29
2-2 身だしなみ	30
2-2-1 不快感を与えない身だしなみ	30
2-3 信頼される言葉遣い	32
2-3-1 敬語を正しく使う	32
2-3-2 ビジネス表現を自然に使う	35
2-4 デキると思われるビジネスメール	36
2-4-1 ビジネスメールの基本マナー	36
2-4-2 読みやすさをアップする工夫	38
2-5 今さら聞けない電話マナー	39
2-5-1 電話の基本マナー	39
2-5-2 電話のかけ方	41
2-5-3 電話の受け方	43

まとめ	45
第2章 自由研究課題	46

第3章 若手のエースと認められる業務遂行力



3-1 業務遂行力 セルフチェック	48
3-1-1 「若手のエース」の思考や行動は何か違うのか	48
3-1-2 現在の自分を振り返ってみよう	49
3-2 担当業務を理解する	50
3-2-1 目的を大きく捉える	50
3-2-2 業務プロセス全体を考える	51
3-2-3 問題意識を持つ	52
3-3 期待役割を理解する	53
3-3-1 役割と責任範囲を明らかにする	53
3-3-2 求められているQCDを明らかにする	53
3-3-3 役割を果たすために必要な能力を強化する	55
3-4 プライオリティを見極める	56
3-4-1 プライオリティの判断基準	56
3-4-2 陥りやすいプライオリティ判断ミスに注意する	57
3-4-3 プライオリティ変更に柔軟に対応する	57
3-5 情報活用	59
3-5-1 仕事に役立つ情報を収集・活用する	59
まとめ	61
第3章 自由研究課題	62

第4章 成長スピードをアップする課題発見解決力



4-1 課題発見解決力 セルフチェック	64
4-1-1 なぜ課題発見解決力が大切なのか	64
4-1-2 現在の自分を振り返ってみよう	65
4-2 問題・課題を発見する	66
4-2-1 問題・課題とは何か	66
4-2-2 問題・課題を発見する着眼点	67
4-2-3 目標達成度から問題を発見する	68
4-2-4 業務プロセスから問題を発見する	70

4-2-5 関係者の満足度から問題を発見する	71
4-2-6 将来に向けて問題を発見する	71
4-3 問題・課題を解決する	76
4-3-1 問題解決と課題達成	76
4-3-2 問題解決アプローチ	76
4-3-3 課題達成アプローチ	78
4-3-4 重要なことにフォーカスして短時間で成果を上げる	79
4-3-5 さまざまな角度から原因を考える	82
4-3-6 対策を立案して実行する	84
4-3-7 効果を確認して歯止めを行う	85
4-4 問題・課題解決を次につなげる	86
4-4-1 PDCAを回す	86
4-4-2 成果を横展開する	87
まとめ	89
第4章 自由研究課題	90

第5章 仕事の生産性をアップする計画力



5-1 計画力 セルフチェック	92
5-1-1 なぜ計画力が大切なのか	92
5-1-2 現在の自分を振り返ってみよう	93
5-2 日々のタイムマネジメントを徹底する	94
5-2-1 今日やることの段取り上手になる	94
5-2-2 集中力を高める	96
5-2-3 すきま時間を上手に使う	97
5-2-4 気分転換して効率アップする	99
5-3 業務のスケジュールを見える化する	100
5-3-1 マスタープランを作成する	100
5-3-2 各業務の実施計画を見える化する	101
5-3-3 実行順序と役割分担を決める	103
5-3-4 スケジュールを決める	104
まとめ	105
第5章 自由研究課題	106
参考図書	107

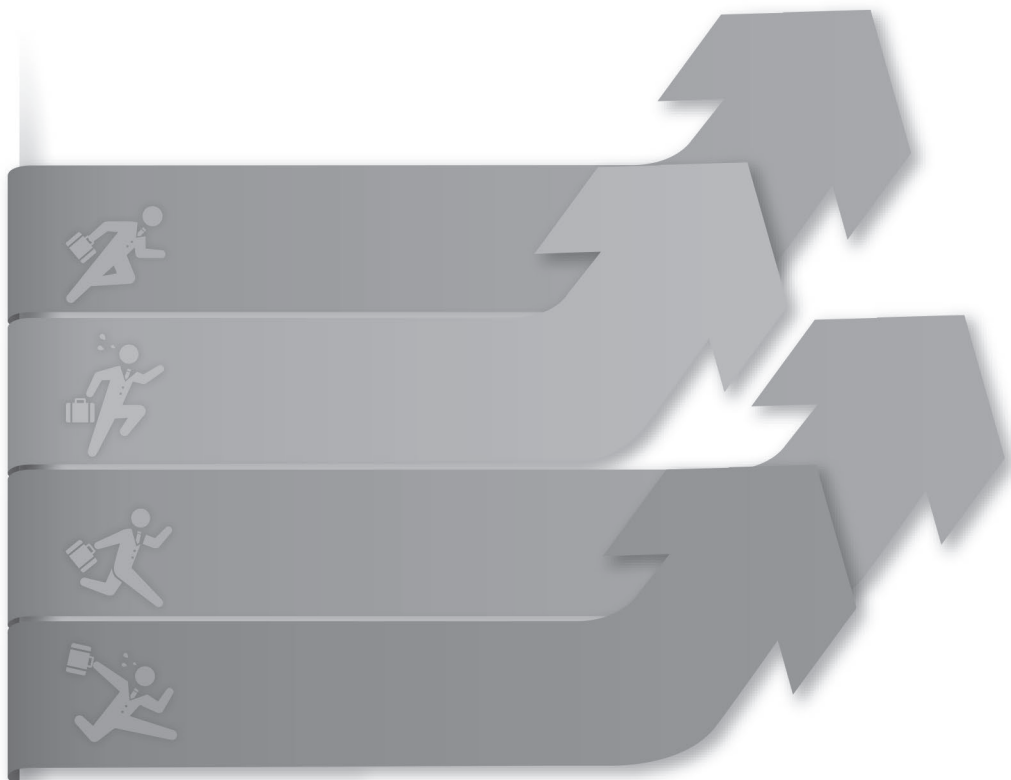
自ら考え行動する！ チームに貢献する メンバーシップ

【講師】

人材開発コンサルタント

成蹊大学 経営学部 客員教授

山崎 紅 (やまざき あかし)



第1章 若手社員に求められるコミュニケーション力



1-1 コミュニケーションカーセルフチェック	8
1-1-1 なぜコミュニケーション力が大切なのか	8
1-1-2 現在の自分を振り返ってみよう	9
1-2 相手の意見を丁寧に聴く	10
1-2-1 素直に聴く	10
1-2-2 積極的に聴く	11
1-2-3 質問上手になる	12
1-3 自分の意見をわかりやすく伝える	13
1-3-1 正確・簡潔・わかりやすく伝える	13
1-3-2 タイムリーに伝える	16
1-4 立場や意見の違いを理解する	17
1-4-1 相手を理解しようと努力する	17
1-4-2 違いを受け入れて相手を尊重する	18
1-5 状況を把握して空気を読む	19
1-5-1 自分に求められていることを予測する	19
1-5-2 相手の心理に配慮する	20
まとめ	21
第1章 自由研究課題	22

第2章 上司や同僚をサポートする



2-1 サポートカーセルフチェック	24
2-1-1 なぜサポート力が大切なのか	24
2-1-2 現在の自分を振り返ってみよう	25
2-2 上司をサポートする	26
2-2-1 上司が若手社員に求めるサポート力とは	26
2-2-2 レポートラインを守って報告する	27
2-2-3 急な依頼は最優先で前向きに行う	29
2-2-4 三遊間の小さな仕事を進んで引き受ける	30
2-2-5 上司のニーズを予測する	31
2-2-6 問題意識を持って提言する	33
2-3 同僚をサポートする	34
2-3-1 同僚が若手社員に求めるサポート力とは	34
2-3-2 自分の役割を果たして迷惑をかけない	35
2-3-3 負荷がかかっている人の仕事を手伝う	36
2-3-4 相手に役立つ情報を積極的に発信する	37

まとめ	39
第2章 自由研究課題	40

第3章 部門メンバーとして貢献する



3-1 部門運営への貢献度—セルフチェック	42
3-1-1 部門メンバーとして認められるには	42
3-1-2 現在の自分を振り返ってみよう	43
3-2 組織内の役割を担って存在感をアップする	44
3-2-1 組織内の事務的な役割とは	44
3-2-2 任命されたら何かを変える	46
3-2-3 自分で工夫して役割を作る	49
3-3 組織のイベントに積極的に関わる	51
3-3-1 事務局や幹事を積極的に支援する	51
3-3-2 事務局や幹事を引き受ける	52
まとめ	53
第3章 自由研究課題	54

第4章 会議メンバーとして貢献する



4-1 会議での貢献度—セルフチェック	56
4-1-1 会議メンバーとして貢献する	56
4-1-2 現在の自分を振り返ってみよう	57
4-2 会議とは何か	58
4-2-1 会議の準備から後フォローまで	58
4-2-2 会議の種類	59
4-2-3 会議メンバーの役割	61
4-2-4 会議にかかるコスト	62
4-3 参加者として貢献する	63
4-3-1 参加するときの流れとは	63
4-3-2 参加者として準備する	64
4-3-3 会議に参加する	64
4-3-4 参加後のフォローをする	65
4-4 事務局として貢献する	66
4-4-1 開催するときの流れとは	66
4-4-2 事務局として準備する	67
4-4-3 会議を開催する	68
4-4-4 議事録を書く	68

4-4-5 開催後のフォローをする	71
まとめ	73
第4章 自由研究課題	74

第5章 プロジェクトメンバーとして貢献する



5-1 プロジェクトへの貢献度—セルフチェック	76
5-1-1 プロジェクトメンバーとして貢献する	76
5-1-2 現在の自分を振り返ってみよう	77
5-2 プロジェクトとは何か	78
5-2-1 プロジェクトの流れ	78
5-2-2 プロジェクトメンバーの役割	79
5-3 プロジェクトメンバーとして貢献する	81
5-3-1 目的を理解する	81
5-3-2 全体スケジュールを理解する	81
5-3-3 自分の役割を理解する	82
5-3-4 コミュニケーションプランに従って報告する	82
まとめ	83
第5章 自由研究課題	84

第6章 キャリアを考える



6-1 人生設計とキャリアデザイン	86
6-1-1 どう生きたいのか	86
6-1-2 なぜ働くのか	88
6-1-3 個人が目指すキャリアを考える	90
6-1-4 組織と個人のバランスを考える	92
6-2 キャリアアップを目指して行動を変える	94
6-2-1 第1単元を振り返る	94
6-2-2 第2単元を振り返る	96
6-2-3 これから実践する行動を整理する	98
6-3 社会人基礎力自己診断でチェックする	100
6-3-1 社会人基礎力とは	100
6-3-2 Web自己診断「社会人基礎力」とは	102
6-3-3 Web自己診断「社会人基礎力」の活用方法	103
おわりに	106
参考図書	107