

キャリアデザイン



20代のキャリアデザイン

経験の幅を広げる | 強みの発見・30代への土台

実施時間

最小: 40分～
推奨: 4時間程度

実施形式

オンライン / 対面 / ハイブリッド /
LMS / eラーニング

対象者

20代社員

試作版です。掲載・カスタマイズに関するご相談はお気軽にどうぞ。

講座概要 / 対応可能形式

講座概要

経験の幅を広げる | 強みの発見・30代への土台

対応可能形式

- オンライン
- 対面
- ハイブリッド
- LMS / eラーニング

カスタマイズ可能項目

- 対象者・階層に応じた内容調整
- 研修時間（実施時間からの拡張・短縮）
- 実施形式（オンライン / 対面 / ハイブリッド）
- 業界別ユースケースの差し替え
- 社内ルール・既存制度への反映
- 演習データ・事例の差し替え

受講環境

- オンラインツール: Zoom / Google Workspace
- PC（カメラ・マイクが利用できる環境を推奨）
- 詳細な受講環境は実案件のヒアリング後に調整します。

上記は講師として対応可能な共通条件です。講座個別の確定仕様ではなく、実案件ではヒアリング後に調整します。



カリキュラム概要

Unit 1

20代で身につけるべきポータブルスキル

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

Unit 2

経験の幅を広げる重要性

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

Unit 3

自分の強みの見つけ方（自己分析）

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

Unit 4

30代に向けたキャリアプラン作成

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

本ページは各ユニットの見出しのみを掲載しています。ユニットごとの全項目は後続の「詳細カリキュラム Unit X」ページに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は実案件のヒアリング後に調整します。

詳細カリキュラム Unit 1

20代で身につけるべきポータブルスキル

- ・ 20代は「土台作りの10年」：今の選択が一生を左右する
- ・ ポータブルスキルとは：どこでも通用する「持ち運べる力」
- ・ 脳科学の「臨界期」：20代は学習能力のピーク
- ・ 専門スキル vs ポータブルスキル：両輪が必要
- ・ 経済産業省が定義する「社会人基礎力」3つの能力
- ・ 前に踏み出す力：主体性・働きかけ力・実行力
- ・ 考え抜く力：課題発見力・計画力・創造力
- ・ チームで働く力：発信力・傾聴力・柔軟性
- ・ コミュニケーション能力：全ての基盤となるスキル
- ・ 心理学の「ラポール形成」：信頼関係を築く技術
- ・ 論理的思考力：説得力のある話し方の基礎
- ・ 問題解決能力：課題を分解して解決する力
- ・ 情報収集力：必要な情報を素早く見つける技術
- ・ データリテラシー：数字を読み解き活用する力
- ・ ITリテラシー：Excel・PowerPoint・Teamsの基本
- ・ 行動経済学の「複利効果」：スキルの積み上げが未来を変える
- ・ タイムマネジメント：限られた時間を最大化する
- ・ セルフマネジメント：自分を律する力
- ・ レジリエンス：逆境を乗り越える回復力
- ・ 学び続ける力：変化に対応する成長マインド
- ・ 20代で1万時間の法則：一流になる投資期間
- ・ 実践ワーク：自分が持つポータブルスキルを10個書き出そう

Excel「計画書ver2」G列のスライドタイトルをもとに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は、ヒアリング後に調整します。

詳細カリキュラム Unit 2

経験の幅を広げる重要性

- ・ 20代は「経験の貯金」をする時期
- ・ なぜ「幅」が重要なのか：深さは30代から
- ・ 脳科学の「神経可塑性」：若いほど新しい経験が脳を変える
- ・ T字型人材を目指す：広い知識×深い専門性
- ・ 「一つの会社・一つの仕事」の時代は終わった
- ・ ジョブローテーションのチャンスを活かす
- ・ 異動・配置転換は「損」ではなく「投資」
- ・ 心理学の「コンフォートゾーン」：居心地の良さは成長を止める
- ・ ストレッチ経験：少し背伸びする仕事に挑戦
- ・ 失敗経験の価値：20代の失敗は財産になる
- ・ 行動経済学の「損失回避」：失敗を恐れすぎない
- ・ プロジェクト経験：部署を超えた協働
- ・ 他部署・他業界の人と関わる価値
- ・ 社外活動のススメ：副業・ボランティア・勉強会
- ・ 副業で得られる3つのメリット：収入・スキル・人脈
- ・ 「弱い紐帯の強み」：意外な人脈が未来を拓く
- ・ 留学・海外赴任：グローバル経験の価値
- ・ 語学力は「武器」：英語ができると選択肢が広がる
- ・ 読書・セミナー：疑似体験で視野を広げる
- ・ 月1冊の読書が10年で120冊の知識に
- ・ 経験の記録：キャリアノートをつける習慣
- ・ 実践ワーク：今年挑戦したい3つの新しい経験を書こう

詳細カリキュラム Unit 3

自分の強みの見つけ方（自己分析）

- ・ 「強み」とは何か：得意なこと×好きなこと×価値を生むこと
- ・ なぜ自己分析が必要なのか：自分を知らずにキャリアは築けない
- ・ 心理学の「ジヨハリの窓」：自分が知らない自分がある
- ・ 自己分析の3ステップ：過去の棚卸し→強み発見→未来設計
- ・ 過去の経験を振り返る：小学生から今までの「好き」を書き出す
- ・ モチベーショングラフ：人生の浮き沈みを可視化
- ・ 「熱中したこと」に強みのヒントがある
- ・ 脳科学の「フロー状態」：時間を忘れる瞬間が才能
- ・ 成功体験の分析：なぜうまくいったのか
- ・ 失敗体験から学ぶ：何が足りなかったのか
- ・ 他者からのフィードバック：「あなたの強みは？」と10人に聞く
- ・ 360度評価：上司・同僚・後輩の視点
- ・ ストレngthスファインダー：34の資質から強みを発見
- ・ MBTI・エニアグラム：性格診断ツールの活用
- ・ 行動経済学の「確証バイアス」：思い込みを捨てる
- ・ 弱みは克服すべきか：「弱み」より「強み」を伸ばす戦略
- ・ 価値観の明確化：何を大切にしたいか
- ・ キャリアアンカー：仕事で譲れない8つの価値観
- ・ ライフラインチャート：仕事と人生のバランス
- ・ 強みを言語化する：「私の強みは〇〇です」と言えるように
- ・ 自己PRの作成：強みを30秒で伝える練習
- ・ 実践ワーク：自分の強みを5つ書き出してみよう

Excel「計画書ver2」G列のスライドタイトルをもとに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は、ヒアリング後に調整します。

詳細カリキュラム Unit 4

30代に向けたキャリアプラン作成

- ・ キャリアプランとは：未来を「偶然」ではなく「設計」する
- ・ 計画的偶発性理論：8割は予期せぬ出来事で決まる
- ・ だからこそ「方向性」を決めておく重要性
- ・ 脳科学の「目標設定効果」：明確な目標が行動を促す
- ・ 3年後・5年後・10年後の自分をイメージする
- ・ 「30歳の時、どうなっていたいか」を具体的に描く
- ・ Will（やりたいこと）・Can（できること）・Must（求められること）
- ・ 3つの円が重なる領域：キャリアの最適解
- ・ SMARTゴール：具体的・測定可能・達成可能・関連性・期限
- ・ 「年収〇〇万円」「〇〇のスキル習得」など数値化する
- ・ 心理学の「コミットメント効果」：宣言すると実現しやすくなる
- ・ キャリアパスの選択肢：スペシャリスト vs ゼネラリスト
- ・ マネジメントルート vs プロフェッショナルルート
- ・ 社内キャリア vs 転職：どちらを選ぶか
- ・ 転職のタイミング：20代後半が最初のチャンス
- ・ 行動経済学の「機会費用」：今の会社に留まるコスト
- ・ 市場価値を高める：転職市場で求められるスキルとは
- ・ ポートフォリオワーカー：複数の収入源を持つ生き方
- ・ マイルストーンの設定：1年ごとの中間目標
- ・ キャリアプランの見直し：年1回は振り返る
- ・ メンターを見つける：先輩のキャリアから学ぶ
- ・ 20代のうちにやっておくべき10のこと
- ・ 実践ワーク：30歳時点の理想の自分を1枚の紙に描こう

Excel「計画書ver2」G列のライドタイトルをもとに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は、ヒアリング後に調整します。

ユニット一覧

UNIT 1 20代で身につけるべきポータブルスキル

- 20代は「土台作りの10年」：今の選択が一生を左右する
- 問題解決能力：課題を分解して解決する力
- 20代で1万時間の法則：一流になる投資期間

UNIT 2 経験の幅を広げる重要性

- 20代は「経験の貯金」をする時期
- プロジェクト経験：部署を超えた協働
- 経験の記録：キャリアノートをつける習慣

UNIT 3 自分の強みの見つけ方（自己分析）

- 「強み」とは何か：得意なこと×好きなこと×価値を生むこと
- 360度評価：上司・同僚・後輩の視点
- 自己PRの作成：強みを30秒で伝える練習

UNIT 4 30代に向けたキャリアプラン作成

- キャリアプランとは：未来を「偶然」ではなく「設計」する
- キャリアパスの選択肢：スペシャリスト vs ゼネラリスト
- 20代のうちにやっておくべき10のこと



研修スタイル / 講師 / 相談

講師として対応可能な範囲

実施形式: オンライン / 対面 / ハイブリッド / LMS / eラーニング 最小実施: 40分～（要点を絞った導入構成） 推奨実施: 4時間程度（1ユニット1時間目安／詳細カリキュラム・演習を含む構成）（カスタマイズ相談例）・ 対象者・階層に応じた内容調整・ 研修時間（実施時間からの拡張・短縮）・ 実施形式（オンライン / 対面 / ハイブリッド）・ 業界別ユースケースの差し替え・ 社内ルール・既存制度への反映・ 演習データ・事例の差し替え（実施前ヒアリングで調整する項目）・ 対象者の階層／前提知識・ 受講環境・ 配信ツール・ 演習データ・ 社内固有事例の差し替え※ 本資料はカリキュラム設計例です。最小実施では要点を絞って扱い、詳細カリキュラム・演習を含む場合は、1ユニット1時間を目安に、対象者・目的・実施形式に応じて時間配分を調整します。

講師プロフィール

氏名: 準備中 経歴サマリ: 準備中 強み: 準備中 登壇可能講座: 52 件 / 13 カテゴリ

この講座をベースに、貴社向けカスタマイズをご相談いただけます。

お問い合わせ／カスタマイズ相談はサイトのお問い合わせ欄からご連絡ください。