

# 1

第1単元

新・中堅社員実力養成コース

## ライバルに差をつける! デキる中堅社員の習慣

[執筆]  
株式会社 イマージョン

**第1章 立ち位置を確認する** ..... 7

【本章のねらい】..... 7

**1-1 今のあなたの状況を知ろう** ..... 8

1-1-1 学習を始める前に ～セルフチェック～ ..... 8

現状把握チェックリスト ..... 9

1-1-2 仕事に取り組む姿勢 ..... 10

1-1-3 周りとの関係 ..... 12

1-1-4 自己成長 ..... 14

1-1-5 生活と心がけ ..... 15

**1-2 組織が中堅社員に求めることは** ..... 18

1-2-1 中堅社員の役割 ..... 18

1-2-2 環境の変化に対応する ..... 19

1-2-3 「自律型人材」とは何か ..... 20

1-2-4 次世代のリーダーとしての期待 ..... 21

**1-3 中堅社員の時期に基礎力をつける** ..... 22

1-3-1 守備範囲を広げるのは自分自身 ..... 22

1-3-2 指示待ちと言われないために ..... 23

1-3-3 仕事の質を高めるには ..... 24

1-3-4 組織に必要な人材になる ..... 26

第1章 自由研究課題 ..... 27

**第2章 自分を振り返る** ..... 29

【本章のねらい】..... 29

**2-1 なぜ、自己理解が大切なのか** ..... 30

2-1-1 自分を知るとどうなるのか ..... 30

2-1-2 自己理解と他者理解 ..... 31

2-1-3 自分から見た自己、他者から見た自己 ..... 32

2-1-4 自分を受け入れ、他者を受け入れる ..... 34

---

<b>2-2</b> 自己理解を深める .....	35
2-2-1 経験の棚卸し .....	35
2-2-2 経験から自分を読み解く .....	36
2-2-3 頑張った自分を振り返る .....	37
2-2-4 行動パターンや癖を知る .....	38
<b>2-3</b> 自分のタイプを知る～パーソナル診断 .....	40
2-3-1 自分のタイプと周りの人のタイプを知る .....	40
エゴグラム簡易診断 .....	45
2-3-2 行動の裏にある動機や恐れ .....	47
2-3-3 「違い」を理解し共感する .....	48
2-3-4 多様性を認める .....	49
<b>2-4</b> 自分の価値観を理解する .....	50
2-4-1 自分の価値観を大切にすると .....	50
2-4-2 価値観ピックアップワーク .....	51
2-4-3 価値観とモチベーション .....	54
第2章 自由研究課題 .....	56

## **第3章 キャリアを考える** .....

【本章のねらい】 .....	57
<b>3-1</b> 自分のキャリアを自分でデザインする .....	58
3-1-1 キャリアをデザインするということ .....	58
3-1-2 なりたい姿を思い描く .....	59
3-1-3 憧れの人物をつくる .....	60
3-1-4 仕事だけでなく人生全体で考えよう .....	61
<b>3-2</b> 組織のニーズを知る .....	62
3-2-1 周りからの期待と個人の希望 .....	62
3-2-2 それぞれのニーズが対立するときは .....	63
3-2-3 期待に応えることと自分を生かすこと .....	64
3-2-4 目の前の仕事に集中する .....	65

<b>3-3 満足度の高いキャリアを実現するために</b> .....	67
3-3-1 キャリア形成力に関係する6つの性質 .....	67
3-3-2 今すぐできる行動を決めて実行する .....	68
3-3-3 キャリア・アンカーを知る .....	69
キャリア・アンカー簡易診断 .....	72
3-3-4 キャリアデザインを形にする .....	73
3-3-5 計画通りにいかないときは .....	76
キャリアデザインシート .....	77
第3章 自由研究課題 .....	78
<b>第4章 習慣の力を生かす</b> .....	79
【本章のねらい】 .....	79
<b>4-1 習慣の仕組み</b> .....	80
4-1-1 なぜ習慣化が必要か .....	80
4-1-2 新しい習慣をつくるには .....	81
4-1-3 習慣には「ご褒美」が必要 .....	82
4-1-4 悪い習慣をやめるには .....	84
<b>4-2 習慣のつくり方</b> .....	86
4-2-1 失敗しやすい行動目標とは .....	86
4-2-2 定着しやすい行動目標の立て方 .....	88
4-2-3 行動を習慣化するコツ .....	90
4-2-4 性格も習慣で変わる .....	93
<b>4-3 付加価値を高める習慣</b> .....	94
4-3-1 健康管理の習慣 .....	94
4-3-2 成果を上げ続けるための習慣 .....	96
4-3-3 バランスをとる習慣 .....	98
第4章 自由研究課題 .....	102
参考図書 .....	103

# 2

第2単元

新・中堅社員実力養成コース

## ライバルに差をつける! デキる中堅社員の3つの力

【執筆】  
株式会社 イマージョン



職業訓練 法人 日本技能教育開発センター

**第1章 中堅社員に必要な“力”とは** ..... 7

【本章のねらい】..... 7

**1-1 成果につながる行動** ..... 8

1-1-1 成果につながる行動分析 ..... 8

1-1-2 能力とは ..... 9

1-1-3 意欲とは ..... 11

1-1-4 ものの見方・考え方とは ..... 12

**1-2 企業で働く人に求められる力**..... 14

1-2-1 企業で働く人に求められる能力の要素 ..... 14

1-2-2 ステージによって求められる能力は異なる ..... 14

1-2-3 業務遂行の能力 ..... 15

1-2-4 対人関係の能力 ..... 16

1-2-5 概念化の能力 ..... 16

1-2-6 社会人基礎力による能力 ..... 16

**1-3 これからの時代に求められる3つの力**..... 21

1-3-1 仕事をする力 ..... 21

1-3-2 人脈をつくる力 ..... 22

1-3-3 学習する力 ..... 22

第1章 自由研究課題 ..... 24

**第2章 仕事をする力** ..... 25

【本章のねらい】..... 25

**2-1 仕事力を高める全体像**..... 26

2-1-1 仕事の性質を知ろう ..... 26

2-1-2 仕事の目的・目標・ゴール ..... 26

2-1-3 仕事の納期 ..... 28

2-1-4 仕事の前工程・後工程 ..... 29

2-1-5 定型業務・非定型業務 ..... 31

2-1-6 仕事の性質を知って効率を高める方法 ..... 31

---

<b>2-2</b> 問題発見、問題解決	33
2-2-1 問題と課題の違い	33
2-2-2 問題の種類	34
2-2-3 問題意識とは	36
2-2-4 中堅社員に求められる問題意識	37
2-2-5 発生型の問題解決の手法	38
2-2-6 探索型の問題解決の手法	40
2-2-7 設定型の問題解決の手法	42
<b>2-3</b> 段取り	43
2-3-1 段取りのいい人、悪い人	43
2-3-2 段取りよく仕事をするためのポイント	44
2-3-3 仕事の見える化	45
2-3-4 仕事の標準化	48
2-3-5 仕事の優先順位づけ	51
2-3-6 リズムによって仕事をする	53
2-3-7 時間が浪費される要因	55
2-3-8 時間活用術	57
<b>2-4</b> 仕事の実践	59
2-4-1 目標を達成するための実践とは	59
2-4-2 実践において必要なこと	59
2-4-3 計画の差よりも実践の差が大きい	60
2-4-4 実践しながら改善する	61
第2章 自由研究課題	62

## 第3章 人脈をつくる力

【本章のねらい】

<b>3-1</b> なぜ人脈が必要か	64
3-1-1 人脈のある人、ない人	64
3-1-2 人脈の分類	65
3-1-3 人脈をどのように作り育てるか	66

<b>3-2</b> 部署内の人脈	68
3-2-1 部署内のさまざまな人脈	68
3-2-2 職場の人脈づくりのポイント	70
3-2-3 職場の人脈を強化するためのチェックリスト	71
<b>3-3</b> 社内人脈	72
3-3-1 社内（組織内）人脈の診断	72
3-3-2 社内（組織内）人脈づくりのポイント	73
3-3-3 キーパーソン、パワーのありかを理解する	74
3-3-4 社内人脈を増やす方法	74
<b>3-4</b> 社外人脈	76
3-4-1 社外人脈の種類	76
3-4-2 取引先、お客さまの人脈	76
3-4-3 仕事以外の人脈	77
3-4-4 意味のある人脈を広げる	78
第3章 自由研究課題	80

## 第4章 学習する力 81

【本章のねらい】	81
<b>4-1</b> 経験と学習	82
4-1-1 経験とは何か	82
4-1-2 経験と学習の関係	83
4-1-3 学習曲線	84
4-1-4 学習と熟達	84
4-1-5 熟達の5段階モデル	86
4-1-6 熟達とプロの違い	87
<b>4-2</b> 経験から学ぶ	88
4-2-1 経験学習	88
4-2-2 学習の2つのアプローチ	91
4-2-3 経験と自己概念	95

## ■ 目 次 ■ 第2単元 ライバルに差をつける！ できる中堅社員の3つの力

---

4-2-4 学習を促進する経験 .....	97
4-2-5 学習を阻害する要因 .....	98
<b>4-3 偶然を学習に生かす</b> .....	100
4-3-1 好奇心 .....	100
4-3-2 持続性 .....	100
4-3-3 楽観性 .....	100
4-3-4 柔軟性 .....	101
4-3-5 リスクテイキング .....	101
第4章 自由研究課題 .....	102
参考図書 .....	103

# 3

第3单元

新・中堅社員実力養成コース

## ライバルに差をつける! できる中堅社員の フォロワーシップとリーダーシップ

[執筆]  
株式会社 イマージョン

## 第1章 ビジネスパーソンの5つのシップ 中堅社員時代に土台をつくろう！

【本章のねらい】	7
①-① 中堅社員としての仕事をするうえでの姿勢と考え方	8
1-1-1 仕事の多くは1人ではなく、誰かとするもの	8
1-1-2 心がけ1つで大きく異なる仕事の成果	10
1-1-3 自立・自律と協働	12
1-1-4 中堅社員は上司と後輩の両方に依存	13
①-② チームワークで相乗効果を上げる	16
1-2-1 チームとは	16
1-2-2 チームの定義	17
1-2-3 会社におけるチームとは	18
1-2-4 チームが成果を上げるための条件	20
①-③ ビジネスパーソンの5つのシップとは	23
1-3-1 5つのシップの概要を理解する	23
1-3-2 5つのシップの関係	25
第1章 自由研究課題	27

## 第2章 フォロワーシップを発揮する

【本章のねらい】	29
②-① フォロワーシップが決め手	30
2-1-1 フォロワーとは	30
2-1-2 フォロワーシップとは	30
2-1-3 フォロワーシップが必要な背景	32
②-② 補助業務ではないフォロワーシップ	35
2-2-1 フォロワーシップの自己チェック	35
2-2-2 「貢献力」と「批判力」	36
2-2-3 フォロワーの分類とタイプ	39

<b>2-3 中堅社員としてのフォロワーシップを発揮する</b> .....	42
2-3-1 貢献力を発揮する .....	42
2-3-2 批判力を発揮する .....	43
第2章 自由研究課題 .....	44
<b>第3章 リーダーシップを発揮する</b> .....	45
【本章のねらい】.....	45
<b>3-1 中堅社員に求められるリーダーシップ</b> .....	46
3-1-1 リーダーとは .....	46
3-1-2 リーダーシップとは .....	47
3-1-3 中堅社員もリーダーシップをとる .....	48
3-1-4 リーダーシップは資質よりも行動 .....	50
3-1-5 効果的なリーダーシップ行動とは .....	52
リーダーシップ行動理解度テスト.....	53
<b>3-2 中堅社員としてのリーダーシップ力を鍛える</b> .....	62
3-2-1 リーダーシップの源泉はパワー .....	62
3-2-2 リーダーシップパワー・チェックリスト .....	63
3-2-3 パワーの種類と効果的な状況 .....	64
<b>3-3 実際にリーダーシップを発揮する</b> .....	68
3-3-1 仕事を進めるうえでの方向性を示す (Management of Attention).....	69
3-3-2 仕事の意味を伝える (Management of Meannig).....	69
3-3-3 懸念のない話し合い (Management of Trust) .....	71
3-3-4 率先垂範、自己管理、自己責任 (Management of Self) .....	72
第3章 自由研究課題 .....	74

<b>第4章 メンバーシップ、パートナーシップ、 スチュワードシップを發揮する</b> .....	75
【本章のねらい】 .....	75
<b>4-1 メンバーシップ</b> .....	76
4-1-1 メンバーシップとは .....	76
4-1-2 チームの現状診断 .....	77
<b>4-2 パートナーシップ</b> .....	82
4-2-1 パートナーシップとは .....	82
4-2-2 パートナーシップが重要となる背景 .....	84
4-2-3 パートナーシップを發揮するうえで大切にすること .....	86
4-2-4 パートナーとの連携タイプ .....	91
<b>4-3 スチュワードシップ</b> .....	93
4-3-1 スチュワードシップとは .....	93
4-3-2 スチュワードシップで求められるもの .....	94
4-3-3 スチュワードシップを發揮するための能力・スキル .....	95
第4章 自由研究課題 .....	97
参考図書 .....	98