



魔法の
キャリアノート

Career Notebook



*It's like
Magic!*





MESSAGE

3 か月間いかがでしたか。

本当のなりたい姿が見え、
今皆さんに足りないことが言語化できたと思います。

ここからはキャリアトレーニングです。

なりたい姿になるため、
社会で凛々しく生きていくための土台となる
大切な力を身に付けていきましょう。





04

私のキャリアと社会の構造

女性脳と男性脳の違い

狩猟採集時代の人間の進化の過程で、女性と男性はともに生き延びるためにそれぞれの特性を伸ばしていきました。

男性が狩りに行っている日中、
女性たちはコミュニティを形成し、子供たちを育てる役割でした。

コミュニティ内の情報伝達で、
身の回りの危険から自分自身と
子供を守っていました。



	男 性	女 性
役割	獲物を狩り家族を養う役目	子どもを産み育てる役目
関 心	狙う獲物の獲得	コミュニティ形成・身の回りの変化
特 性	・遠くに見える獲物から瞬時に的の大きさ、距離、必要なパワーなどの事実を把握する能力 ・一つの的に集中し、事実把握からすぐに行動する能力	・子供の様子や些細な違いに気づく能力 ・周りの人の感情を感じ取り、コミュニティを形成する能力

今ここ！



04

私のキャリアと
社会の構造

女性脳と
男性脳

女性の
人間関係構築

異なる役目を持つ男性と女性は脳の発達にも違いがあります。

男性脳	女性脳
行動重視	気持ち重視
結果重視	プロセス重視
勝負志向	充実志向
事柄（事実）を重視	人を重視
明快を好む	複雑を好む

▼

本能的に
人に勝ちたい

▼

本能的に
人の役に立ちたい



男女の違いを理解した上で、賢く生きていきましょう。

📖 ポイント

女性と男性の、生まれもった違いを知りましょう





女性の人間関係構築とは

女性は、本能的にコミュニティを維持することを優先し、
表面で取り繕った人間関係を築いてしまうこともあります。

取り繕った人間関係では、
真の信頼関係を築くことはできません。

社会では、真の信頼関係を築いていくことが大切です。

あなたが人間関係を築いていく時、どのような癖があると気づきましたか？

▼ポジティブな癖

04

私のキャリアと
社会の構造

女性脳と
男性脳

女性の
人間関係構築

今ここ！



▼ネガティブな癖



どのように改善すると良いでしょうか？

 ポイント

女性脳の性質を知ったうえで
どのように人間関係を構築していくと良いか学びましょう



MEMO



MEMO



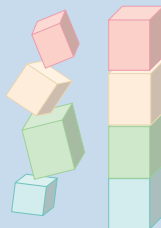


05

私のキャリアと市場価値の本質

社会人基礎力とは

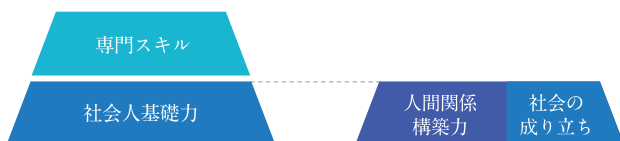
社会人基礎力とは、ビジネス力の基礎です。
ビジネスは人と人とのつながりで成り立っています。



ビジネス力の基礎

社会から必要とされるためには専門スキルも重要ですが、
土台となるのが社会人基礎力です。

社会人基礎力の大部分を占めるのが、人間関係構築力です。



今ここ！

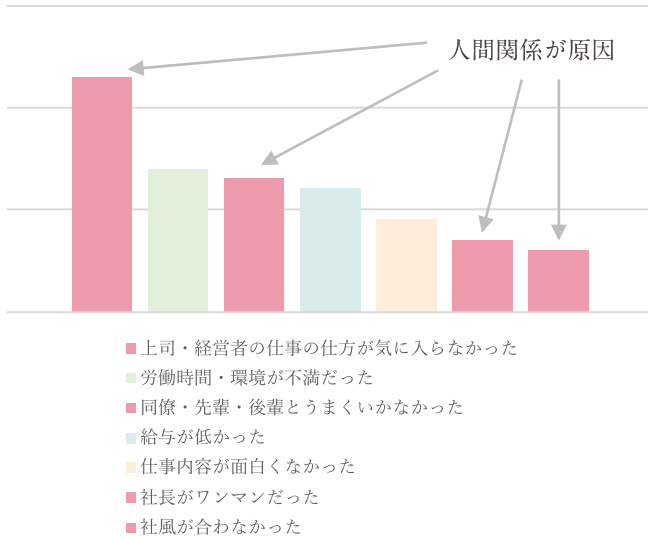
05

私のキャリアと
市場価値の本質

社会人基礎力

唯一無二の
存在

女性の離職理由



出典：退職理由「本音ランキング」TOP10
(リクナビNEXT)

あなたが考える「人間関係構築力」とは何でしょう？

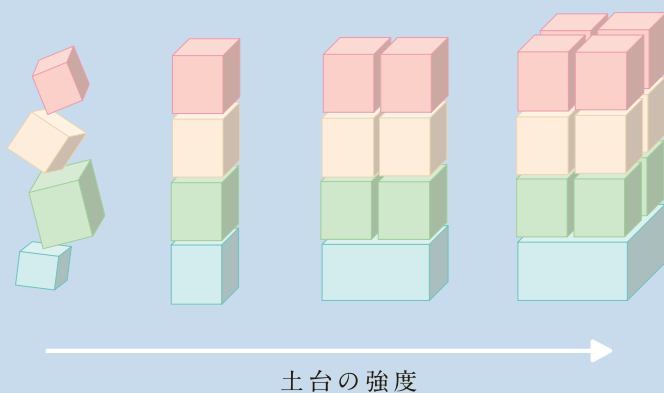
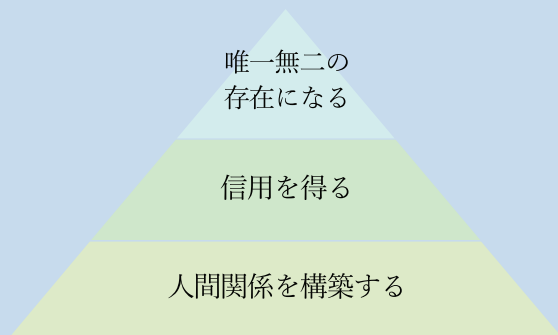
ポイント

人間関係構築力は、すべてのスキルの土台となります



唯一無二の存在になるために
人間関係構築力を磨きましょう

唯一無二の存在 = あなたの代わりがない状態



土台が強固であればあるほど、
どんなスキルも安定して積み上げることができます。

05

私のキャリアと
市場価値の本質

社会人基礎力

今ここ！



唯一無二の
存在

あなたは人間関係構築力をどのように磨いていきますか？

 ポイント

人間関係構築力を身に付けることで
決して崩れないビジネス力となり、同時に市場価値も上がっていきます



MEMO



MEMO

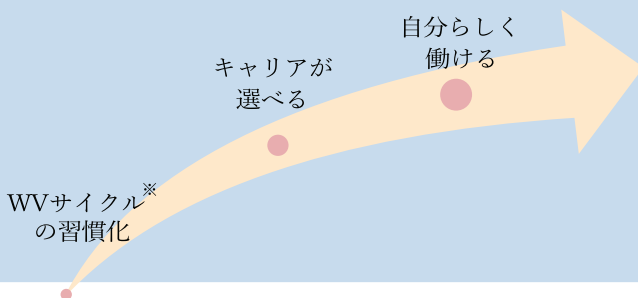




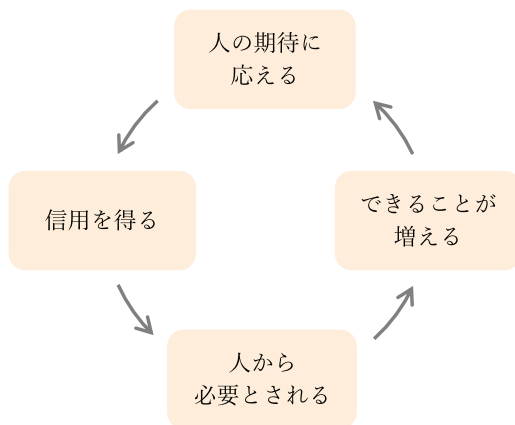
06

私のキャリアと市場価値の上げ方

女性の市場価値を上げる方法



※ WV（女性の市場価値）サイクルとは



今ここ！



06

私のキャリアと
市場価値の上げ方

女性の
市場価値

信用と信頼

あなたにとって
信用とは

あなたはビジネスにおいてどんな期待をされていますか？

📌 ポイント

相手のニーズを正確に把握しましょう





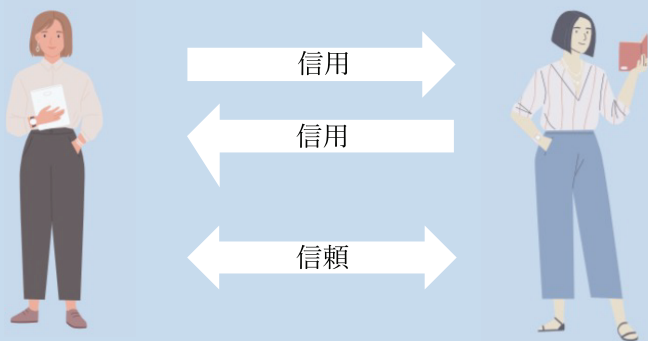
信用と信頼

信用と信頼は社会における人間関係の土台です。



信用：過去の結果や実績で出来上がったもの
双方向の関係とは限らない
人からの信用を貯めていくことで、
必要とされ、市場価値を高めいくことができる

信頼：過去も踏まえて、未来に向けてのもの
双方向の関係を表す



今ここ！



06

私のキャリアと
市場価値の上げ方

女性の
市場価値

信用と信頼

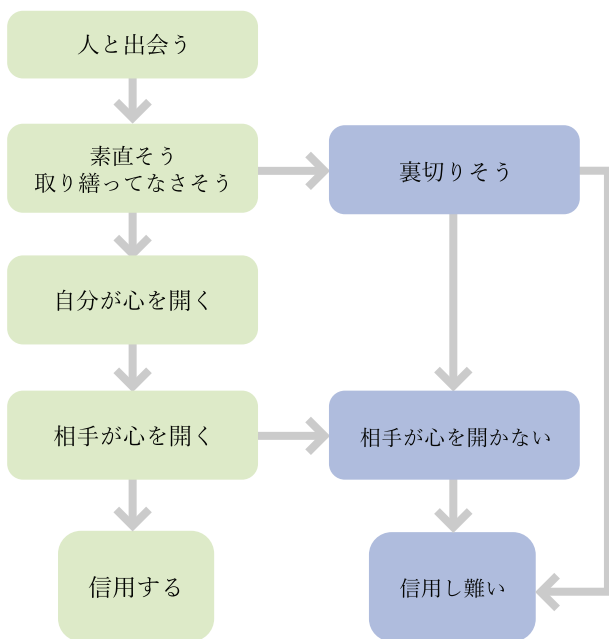
あなたにとって
信用とは

信用のしくみ

人の信用を得るにあたって、
まずはあなた自身が「人を信用していますか？」

人に信用してもらう前に、自分自身が人をどのように信用していく癖を持っているのかを図式化してみましょう。

例：信用する工程



ポイント

人からの信用を貯金していきましょう



あなたにとって信用とは

あなたが人を信用するまでの工程を図式化しましょう

今ここ！



06

私のキャリアと
市場価値の上げ方

女性の
市場価値

信用と信頼

あなたにとって
信用とは

人から信用を得るために

あなたは人からの信用を得るために何をしますか？

 ポイント

信用を貯める行動をして、真の信頼関係を築きましょう



MEMO



MEMO



あ と が き

3 か月間、お疲れ様でした。

「人生を変える3か月」から更に3か月を経て、
物事の捉え方は変わってきましたか？
今回は「気づきを与える3か月」でした。

人生を変え続けていくためには
常に自分自身を見つめていく必要があります。

次は「行動を変える3か月」です。
実際に人間関係構築力を高めるために
「真のチームプレイとは何か」を追求する力を付ける実践をしていきましょう。

自分自身の力を高めていくことは、
自分自身のためだけではなく人を助ける力になり、
人を支える力にもなっていきます。
自分磨きをすることで
世の中のためになる力を高めていきましょう。

次の3か月も楽しみにしてください。



