

03

— *Instructor Guide*

REFERENCE NUMBER

C26_03



PROFESSIONAL TRAINING SERIES

ウェルビーイングとキャリア自律

～「満たされた状態」から始める、自分らしいキャリアの築き方～

- 対象: 入社3～7年目の中堅社員
- 研修時間: 3時間

1 / 30

【時間: 5分（開始前の準備）】

- 受講者を4～5名のグループに分けておく（可能であれば部署・職種が混ざるように編成する）
- A4用紙とペンを各テーブルに配布
- ワークシート（4種類）を人数分印刷しておく
- 付箋（1人あたり10枚程度）を各テーブルに配布
- リモート参加者がいる場合は、事前にブレイクアウトルームを設定し、MiroやFigJamなどのオンラインホワイトボードツールを準備しておく
- 「今日は"ウェルビーイング"と"キャリア自律"という2つのキーワードをもとに、皆さん自身の働き方や生き方を見つめ直す時間にしていきます。正解はありませんので、自分自身に正直に取り組んでください」と声かけ

本日の目標

この研修を通じて、以下のことができるようになります

1. ウェルビーイングの5つの要素（PERMA）を理解し、自身の現状を客観的に把握できる
2. 中堅社員期に直面しやすいキャリアの壁を認識し、乗り越えるための考え方を身につける
3. ジョブ・クラフティングやセルフケアの手法を使って、ワークエンゲージメントを高められる
4. 3年後・5年後を見据えた具体的なキャリアプランとアクションプランを策定できる

2 / 30

【時間: 3分】

- 「皆さんは日々忙しく仕事に取り組まれていると思います。ふと立ち止まって、「自分は今、充実しているだろうか」と考えたことはありますか？」と問いかける
- 2～3名に軽く聞いてみる（「考える余裕がない」「なんとなく不安」などの声が出やすい）
- 「今日は、皆さん自身の"良い状態"を見つめ直し、キャリアを自分の手でデザインしていくためのヒントを一緒に探していきます」
- 4つの目標を指しながら、「最終的には具体的なアクションプランを持ち帰っていただきます」と伝え、ゴールイメージを共有する

アジェンダ

0. 導入・アイスブレイク (17分)

1. ウェルビーイングとは何か — PERMA理論と日本企業の動向 (15分)
2. 中堅社員のキャリアの壁 — 停滞期と転機をどう乗り越えるか (18分)
3. キャリア自律の実践 — 変化の時代に自分のキャリアを主導する (23分)
4. ワークエンゲージメントの向上 — ジョブ・クラフティングの実践 (33分)
5. 心身の健康管理とセルフケア — 持続可能な働き方のために (28分)
6. キャリアプランの策定 — 3年後・5年後のビジョンをつくる (32分)
7. まとめ・総合演習・振り返り (30分)

※セクション3終了後に10分間の休憩を予定しています

※全体の所要時間は休憩含め約3時間です (進行状況に応じて適宜調整してください)

3 / 30

【時間: 2分】

- 全体の流れを簡潔に説明し、「前半でウェルビーイングとキャリアの"考え方"を学び、後半で"実践"に落とし込んでいく構成です」と伝える
- 「個人ワーク、グループディスカッション、ケーススタディなどを多く取り入れています。ぜひ積極的に参加してください」
- リモート参加者がいる場合は、チャット機能やブレイクアウトルームの使い方を案内する
- 「皆さんの率直な声や経験が、この研修の質を高めます。安心して発言できる場にしていきましょう」
- セクション3の後に休憩が入ることを伝え、見通しを持ってもらう

アイスブレイク「私の"充実メーター"」

【グループワーク】（所要時間：8分 / 4～5名1組）

テーマ：「今の自分の"充実度"を10段階で表してみよう」

1. 以下の5つの領域について、今の充実度を10段階（1＝全く充実していない～10＝最高に充実）で直感的に点数をつけてください

- 仕事のやりがい
- 人間関係（職場・プライベート）
- 健康状態
- 自己成長の実感
- プライベートの充実

2. 合計点を出し、グループ内で結果をシェアしてください

3. 「自分の中で一番高い領域」と「もう少し高めたい領域」を一言添えて紹介してください

4 / 30

【時間: 12分（説明2分＋ワーク8分＋共有2分）】

- 「深く考えず、直感で点数をつけてください。正確さよりも"自分の感覚を言語化すること"が大切です」
- リモート参加者はチャットに点数を書き込む形でもOK
- 2～3グループに代表的な回答を共有してもらおう
- 「皆さんの合計点はいかがでしたか？満点の人はほとんどいないと思います。それは自然なことです。今日の研修を通じて、この点数を高めるヒントを見つけていきましょう」
- 想定される質問：「点数が低いとまずいですか？」→「まったく問題ありません。現状を知ることが第一歩です」
- このワークの結果は研修の最後にもう一度振り返るので、手元に残しておくよう伝える
- 次のセクションへの橋渡し：「では、皆さんがつけた点数の背景にある"ウェルビーイング"という概念について、まず整理していきましょう」

セクション1 — ウェルビーイングとは何か

ウェルビーイング (Well-being) とは、身体的・精神的・社会的に良好な状態を指す概念です。

WHO (世界保健機関) の定義

「健康とは、単に病気や虚弱がないということではなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態 (Well-being) である」

ポイント

- 「病気でない」=ウェルビーイングではない
- 心身の健康だけでなく、社会的なつながりや生きがいも含む
- 一時的な幸福感ではなく、持続的に良好な状態を目指す考え方
- 個人のウェルビーイングは、組織の生産性やイノベーションにも直結する

5 / 30

【時間: 5分】

- 「ウェルビーイングという言葉聞いたことがある方はどのくらいいますか？」と挙手を求める（最近メディアでも取り上げられる機会が増えており、半数以上が認知していることが多い）
- WHOの定義を読み上げ、「"完全に良好な状態"というのはハードルが高く感じるかもしれませんが、大切なのは"より良い状態を目指し続ける"というプロセスです」と補足する
- 2025年の内閣府「Well-being Dashboard」や、経済産業省の「健康経営」施策に触れ、日本でもウェルビーイングが政策レベルで重視されていることを紹介する
- 想定される質問：「幸福感と何が違うのですか？」→「幸福感 (Happiness) は一時的な感情を含みますが、ウェルビーイングはもっと広い概念で、持続的に良好な状態全般を指します」
- 次のスライドへの橋渡し：「このウェルビーイングを体系的に整理したのが、ポジティブ心理学のPERMA理論です」

ウェルビーイングとキャリア自律

【個人ワーク】キャリア自律度チェック

ワークシート①

以下の 10 項目について、自分に当てはまる度合いを 5 段階(1=全く当てはまらない～5=非常に当てはまる)で評価してください。

| 項目 | 自律度 |
|------------------------------------|-----|
| 1. 自分が仕事で大切にしたい価値観を明確に言える | |
| 2. 3年後にどんな仕事をしていきたいか、具体的なイメージがある | |
| 3. 新しいスキルや知識を自主的に学んでいる | |
| 4. 社内外の人脈を意識的に広げている | |
| 5. 仕事で困ったとき、自分から周囲に助けを求められる | |
| 6. 予想外の変化にも、前向きに対応できるほうだ | |
| 7. 自分の市場価値(社外でも通用するスキル)を把握している | |
| 8. キャリアについて定期的に上司やメンターと対話している | |
| 9. 仕事以外にも自分の成長につながる活動をしている | |
| 10. 「このままでいいのか」という問いに向き合い、行動に移している | |

【個人ワーク】ジョブ・クラフティング実践ワーク

ワークシート②

| クラフティング | 現状 | こうしたい (変えたいこと) |
|---------------------|----|-------------------|
| タスク (仕事のやり方・範囲) | | |
| 関係性 (関わる人やチーム) | | |
| 認知 (仕事の意味づけ・捉え方) | | |