

新入社員
研修

自己管理の進め方

指導用マニュアル

これは商品の一部を抜粋したサンプルです
商品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/s14/>

このマニュアルについて

このマニュアルはインストラクター（講師）が研修を実施する際に、手元において活用するために作られたものです。マニュアルは基本的な研修の流れ、シートには内容のアウトライン（概要）を記載しております。

マニュアルやシート、ワークシートは、利用権のある方々が、研修ニーズや状況に合わせて、手順や内容を加筆、修正して活用しても構いません。むしろ研修効果を挙げるために内容を加筆、修正して実施する方が望ましいかもしれません。またインストラクターによっては、研修を展開するパターンが異なりますので、自己のパターンにあわせ大幅に修正し、活用することも必要になると思います。

このマニュアルとシートを参考に、新しいレッスンプランを作成して、効果的な研修の実施にお役立ください。

マニュアル、シート、ワークシートの使用上の注意点

これは商品の一部を抜粋したサンプルです
商品詳細は下記のページをご覧ください
<https://m-advice.co.jp/shop/item/s14/>

マネジメントアドバイスセンター（以下当社）が販売する研修用マニュアル、ゲームマニュアル等の著作権は当社が所有いたします。したがって購入者の皆さんには、利用権の譲渡になります。研修として利用料などは一切発生いたしません。

購入者は、マニュアル、シート、ワークシートを社内研修などで、自由にコピーなどして利用できます。また活用しやすいように、編集、アレンジ、修正して使うこともできます。ただしマニュアル、シート、ワークシート等を第三者に譲渡、インターネット上などでの配布、レンタル、販売および著作物の制作に使用すること、雑誌等に無断で転用することは禁止させていただきます。

お問い合わせ

マニュアル等にご不明な点、利用上で気になる点などございましたら、下記までお問い合わせください。

info@m-advice.co.jp

株式会社マネジメントアドバイスセンター

〒160-0005 東京都新宿区愛住町2-2 岡田ビル1F

tel : 03-3356-6551 fax : 03-3356-6563

自己管理の進め方 概要

目的

- 自己啓発の重要性について学びます。
- 自己啓発目標の持ち方を習得します。
- 健康の自己管理について確認します。

対象

新入社員

所要時間

90分

教材

- シート① 自己啓発の重要性
- シート② 自己啓発の進め方
- シート③ 健康の自己管理
- ワークシート① 自己啓発目標シート
- インストラクター用参考資料① 人材育成と自己啓発意欲の重要性
- インストラクター用参考資料② 新入社員の健康管理

時間配分

項目	分
はじめに	5分
自己啓発の重要性	15分
自己啓発の進め方	20分
健康管理の仕方	15分
自己啓発目標の設定	30分
まとめ	5分
合計	90分

研修用マニュアル


このマニュアルには基本的な研修の流れが記載されております。

これは商品の一部を抜粋したサンプルです
研修マニュアルに合わせてお好みの内容を加筆修正してご利用下さい

商品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/s14/>

研修の内容と進め方

項目（時間）	ツール	内容と進め方
<p>はじめに (5分)</p>	 主題の板書	<ul style="list-style-type: none"> ● 企業人や組織人となったら自分のことは自分自身で管理していくという自己管理が求められます。この会合で自己管理の大切さとその方法について学んでいきましょう。 ● 自己管理で大切なのが自己の能力を開発していく自己啓発と心身の健康管理の2つです。 ● この2つを行なっていくには、まずその前提として自分の将来に向けての目標を持つと同時に、日常生活の中での時間の使い方や生活態度を自分でコントロールしていかなければなりません。 ● なぜなら自分で目標を立て、日々の生活を自分でコントロールしていかなければ、ここからの人生が一生ダラダラとしたものになってしまうからです。 ● みなさんがこれまで過ごしてきた学校生活には、いや応なく区切りというのがあり、自己管理しなくても学校や家庭が管理してくれていたのです。 ● たとえば、中学3年過ぎれば高校へ入学、高校3年を終われば大学といった具合に、気持ちを新たにできる区切りというのがあったわけです。 ● しかし、これから始まる職場生活では、会社へ入社したら退職するまで区切はなく、その長い期間をどのように過ごしていくか自分で考えなければなりません。 ● 毎日をただ何となく過ごして日を送ってしまう人もいますし、明確な目標を持ち人生を切り開いていく人など、実にさまざまです。同じ生きるなら目標をもった充実した人生を過ごしていきたいものです。 ● そのためには、20代でこのようなことを身につけ、3

これは商品の一部を抜粋したサンプルです
 商品詳細は下記のページをご覧ください
<https://m-advice.co.jp/shop/item/s14/>

項目（時間）	ツール	内容と進め方
		<p>0代でこのようなことを行なうといった目標を立て、それに向かって努力していくことが必要です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自分が立てた目標を達成するためには、自分の能力をいま以上に高めていかなければなりません。また目標を達成するためには健康が大切ですので、何よりも自分の健康が万全でなければなりません。 ● 健康な状態とは、単に病気をしないということではなく、心身ともに健全な状態で仕事ができることを指しますが、そのためにも規則正しい生活に基づいた自己管理が必要になってきます。 ● そこで自分を高めるための自己啓発の方法と健康管理の具体的な方法について、これから説明していきましょう。
<p>自己啓発の重要性 (1.5分)</p>		<p>● 学生時代や学校や親の指示に従っていただけだったので、社会人、企業人となったら自己管理が求められます。その中で特に重要なのが、自己啓発への主体的な取り組みです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 会社では社員の自己啓発を極めて重要視していますので、まずこのことをよく理解しておきましょう。 ● 会社では、人材育成のための社員教育をさまざまな形で行っています。 ● たとえば、人事部や教育部などが実施する社員教育や職場の上司や先輩が皆さんを直接的に指導するOJTなどがそれにあたります。OJTとは、仕事の場での教育指導のことをいいます。 ● たしかにこういったことは重要ですが社員1人1人が自分から仕事の知識や技能・技術を、自発的・積極的に習得していく自己啓発の方がもっと大切です。 ● 自己啓発を英語でいえばSD (Self Development の略) になります。セルフ・デベロップメントとは、自己開発の意味ですが、一般には自己啓発といわれています。

これは商品の一部を抜粋したサンプルです
商品詳細は下記のページをご覧ください
<https://m-advice.co.jp/shop/item/s14/>

項目（時間）	ツール	内容と進め方
		<ul style="list-style-type: none"> ● 自己啓発は文字どおり自分で自分の能力の開発に取り組むことであり、学校の勉強のように先生や親から言われてやるというものではありません。 ● 仕事をするのに、なぜ自己啓発が必要かと思うかもしれませんが、それには次のような理由があります。 ● 国際時代といわれる現代は、社会の環境は急激に変化しており、技術や思考方法も急速に変わってきています。 ● このような時代を生き抜くには、会社という組織も社員という個人も、この変化に対応していくため、常に進歩と成長が求められています。 ● これができなければ、会社も個人も社会の変化や激しい企業競争から脱落してしまうことは明らかです。 <p style="color: blue; font-weight: bold; text-align: center;">これは商品の一部を抜粋したサンプルです 商品詳細は下記のページをご覧ください https://m-advice.co.jp/shop/item/s14/</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ですから、社員教育も会社から命じられて参加するのではなく、自らが自己の能力を向上していくため、自主的に参加し、勉強する時代なのです。 ● 特に現代は自己責任の時代といわれ、自分のことは自分で責任を持ってやっていくことが要求されており、能力開発も自己責任の時代といえます。 ● 会社が社員の自己啓発を重視しているのは、実はこのような背景があることがわかるでしょう。 ● では、自己啓発を、実際にどのようにして行えばいいのか、その方法について説明しましょう。 ● 自己啓発の方法にはいろいろなやり方があります。自分から仕事に役立つ本を読むことも1つの方法ですが、もっと実践的なやり方があります。 ● それは、会社で実施する研修や講習会を受身で出るので

項目（時間）	ツール	内容と進め方
		<p>はなく、自分を成長させる絶好の機会だと受け止めて積極的に参加することです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 社員教育などを主体的に受講するか、受身で仕方なく出席するかによって格段に違ってきます。 ● また、会社は通信教育など社員の自己啓発を促進するさまざまな教育施策を講じています。そのような機会にも自ら積極的に利用し、能力開発に活用すべきです。 ● 会社が与えてくれる自己啓発で公的な資格を取得すると、それが人事考課の査定や人事異動などの際に、役立つということも忘れないで下さい。 ● 自己啓発の方法には、それ以外にも日常の仕事の中で自らすすんで上司や先輩が持っている知識・経験を教えてもらう方法もあります。 ● また、職場の中には自主的な仕事のサークル活動があります。サークル活動とは、仕事の改善などについて社員が自主的に集まり、勉強したり、成果を出していくものです。 ● このような活動に積極的に参加することは、自己啓発に役立ちますし、人事考課にも有利に働きます。それは仕事に対する姿勢が前向きで積極性があるという評価につながるからです。 ● このように職場の仲間たちと学び合う方法もありますので、それも自己啓発の1つと考え、実践に結び付けて下さい。 ● 自己啓発は、あくまで自分自身の能力を伸ばし、自分が成長していくために行なうものです。この成長への取組みを怠ると成長が鈍化します。 ● 仕事に生きがい、やりがいを生み出すためにも自己啓発に、積極的に取り組んで下さい。
自己啓発の進	シート② <input type="checkbox"/>	● 次に、自己啓発を行うための取組み方について考えてみ

これは商品の一部を抜粋したサンプルです
商品詳細は下記のページをご覧ください
<https://m-advice.co.jp/shop/item/s14/>

シート

研修で受講者に配布するシートです。

これは商品の一部を抜粋したサンプルです
商品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/s14/>

- シート 自己啓発の重要性
- シート 自己啓発の進め方
- シート 健康の自己管理

自己啓発の重要性

1. はじめに

社会人、企業人となったら自分の能力は自分で開発していくことが求められます。もちろん会社では、会社を支える人材育成のための社員教育や上司や先輩が仕事の中で皆さんを直接的に指導するOJTなどを積極的に行なっています。しかし、それはあくまで社員1人1人が自分から仕事の知識や技能や技術を習得していく自己啓発を前提にしています。

自己啓発は文字どおり自分から取り組むことです。学校の勉強のように先生や親から言われてやるというものではありません。仕事をするのに何故そのような自己啓発が必要かと思う人がいるかもしれません。仮に、そのように思っている人がいれば大急ぎその考え方は改めておく必要があります。その理由を挙げておきましょう。

2. 能力開発も自己責任の時代

私たちの仕事の間は常に進歩と成長が求められており、仕事の技術や思考方法も日進月歩しています。それが出来ないようであれば、会社組織もそこにいる個人も社会の変化や激しい企業競争に巻き込まれず、やがては脱落してしまふことは明らかです。特に現代は自己責任の時代といわれ、自分のことは自分で責任を持ってやることが要求される時代です。「能力開発も自己責任」で行わなければならないのです。

最近では多くの企業が選抜型研修というものをいっています。これは従来行なっていた社員が揃って参加するという研修方式を見直し、社員個人が自分で参加したい研修を選んで自主的に学習するというものです。言い換えれば研修に出たくない、勉強したくない人は参加しないでよいわけです。では、参加しないとどうなるかといえば自分の評価や仕事に大きな影響が出てきます。このような研修に積極的に出る社員に対する見方は、会社も上司も当然のことながら、その社員を自己啓発意欲が高く、仕事に前向きとだと考え、評価も高くなるでしょう。反面現状の能力だけで満足し、それ以上の新しい知識や情報、スキルを身につけない社員に対しては、やる気がないと思うでしょうし評価も現状止まりとなります。

それだけではなく仕事の間でも、新しい製品や商品を売るための必要な知識、スキルがない社員には販売をさせないこともあるでしょうし、同様に生産部門でも新たな機械設備の操作をさせないといったこともあります。こうなると行なう仕事にも差が出てきてしまい評価の差がついてしまいます。こう見ていくと自己啓発が自分にとっていかに重要か分かるでしょう。

ワークシート

研修の演習時に使用するワークシートです。

これは商品の一部を抜粋したサンプルです
商品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/s14/>

ワークシート 自己啓発目標シート

自己啓発目標シート

これからの 仕事			上司や周り からの期待		
重点啓発目標	重みづけ	具体的実施事項		実施期間	留意事項
		①			
		②			
		<p>これは商品の一部を抜粋したサンプルです 商品詳細は下記のページをご覧ください</p>			
				<p>https://m-advice.co.jp/shop/item/s14/</p>	
		①			
		②			
・心身の健康管理（目標）		①			
		②			

インストラクター用参考資料

インストラクター用の参考資料です。

これは商品の一部を抜粋したサンプルです
商品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/s14/>

人材育成と自己啓発意欲の重要性
新入社員の健康管理

参考資料① 人材育成と自己啓発意欲の重要性

企業が求める人材の育成には、下図に示すように①人事研修部門が実施する社員教育（Off・JT：職場外教育）、②各職場の上司が行なう部下指導（OJT：職場内教育）、③社員自身が主体的に自学自習していく（SD：自己啓発）、この3つがそれぞれに連動することが必要であり、どの1つが欠けても組織的な人材育成は困難といえます。

そして、人事研修部門が行なう Off・JT と職場の上司による OJT は、あくまで社員個人が取組む自己啓発（SD：セルフ・デベロップメント）を促進援助するための組織的な方策であり、最後は社員個人自身の自己啓発意識と意欲にかかっています。

これは会社の人事研修部門がどんなに良い教育プログラムを用意し、また職場の上司がどんなに部下指導に力を入れても、当の社員本人がそれらの指導を受け入れる気がなく、自己成長の意識に欠けるのではいかなる教育施策もさしたる効果は期待できないからです。それだけ社員個人自身の自己啓発に取り組む意識と意欲は重要であり、これをどのように喚起していくかが、企業として最大の課題とされています。

これは商品の一部を抜粋したサンプルです
商品詳細は下記のページをご覧ください
<https://m-advice.co.jp/shop/item/s14/>

