

インターンシップ設計講座

2019/11/11

本日の目的

- 「なりたい自分」について考えられるようになる
- インターンシップの実習をするにあたり不安なことを明確にする

キャリアとは？

「キャリア」という言葉を聞いて、どのようなイメージを持ちますか？

- 「キャリア」という言葉にプラスとマイナスの感情どちらをもちますか？
- 「キャリア」は大事だと思いますか？
- 自分の「キャリア」について考えたことがありますか？
- 自分には「キャリア」があると思いますか？



「キャリア」 = 自分の働く人生

- 一人ひとりが「キャリア」を持っている
- 「キャリア」に正解はない
- 人によって望む「キャリア」は異なる
- 望む「キャリア」はその時の状況(年齢、健康状態、家庭状況など)によって変化する

キャリアを考える時に重要なこと

「キャリア」は自分で決めなければなりません。

(意識的にできている人はほとんどいません)

- 「私はこうしたい」ということを考える
- 自分の考えで将来像を描く
- 将来像を実現するために何をしたらよいかを考える



意識的にはできないことなので、ステップアッププログラムでは、インターンシップを通じて、事務局が伴走をしながら皆さんと一緒に考えるお手伝いをします。

キャリア・オーナーシップという考え方

「キャリア」を自分で決めることは、「自分の未来を創ること」です。

自分の未来を創るために、目標を持って、具体的に考え、実行することを「キャリア・オーナーシップ」と言います。

キャリア・オーナーシップを持つ効果

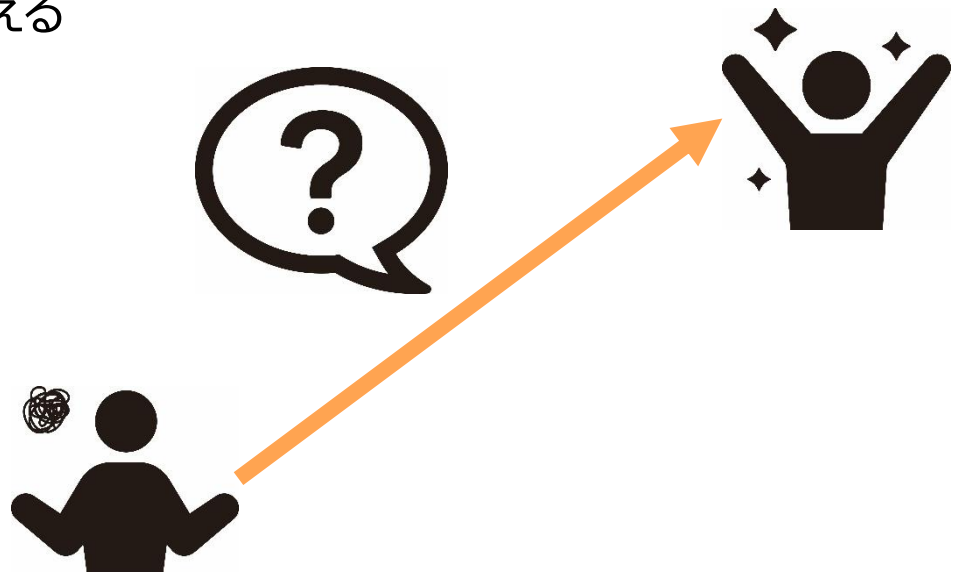
キャリア・オーナーシップを持つことで、以下のような効果があります。

- モチベーションが上がる・やりがいを感じられる
- 日々何をすべきが明確になる
- 自分らしい実力の出し方がわかる
- チャンスを引き寄せることができる

キャリア・オーナーシップを持つ方法

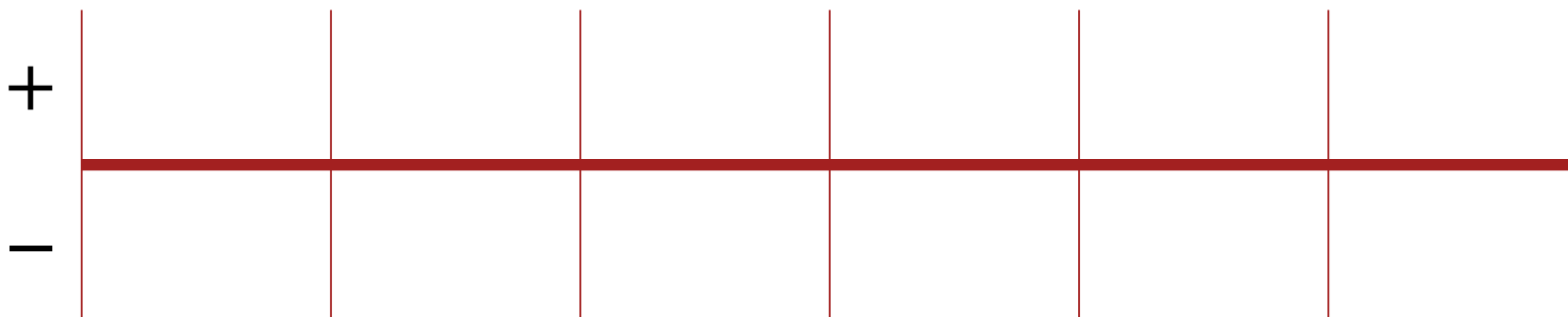
キャリア・オーナーシップを持つためには

- 現在の自分について考える
- 将来の自分について考える
- 将来に向けて何をするか考える



これまでのキャリアの振り返り①

- 学校を卒業してから今までを振り返って、充実感や幸福感を感じていた時期をプラスに、そうではない時をマイナスに書き、折れ線グラフを書いてください。
- また、その時にどのような出来事があったかを思い出して書いてください。



具体的な出来事

これまでのキャリアの振り返り②

- これまでのキャリアでやりがいを感じることができたことや場面、瞬間を3つ書いてください
- どのようなところにやりがいを感じたのかを書いてください

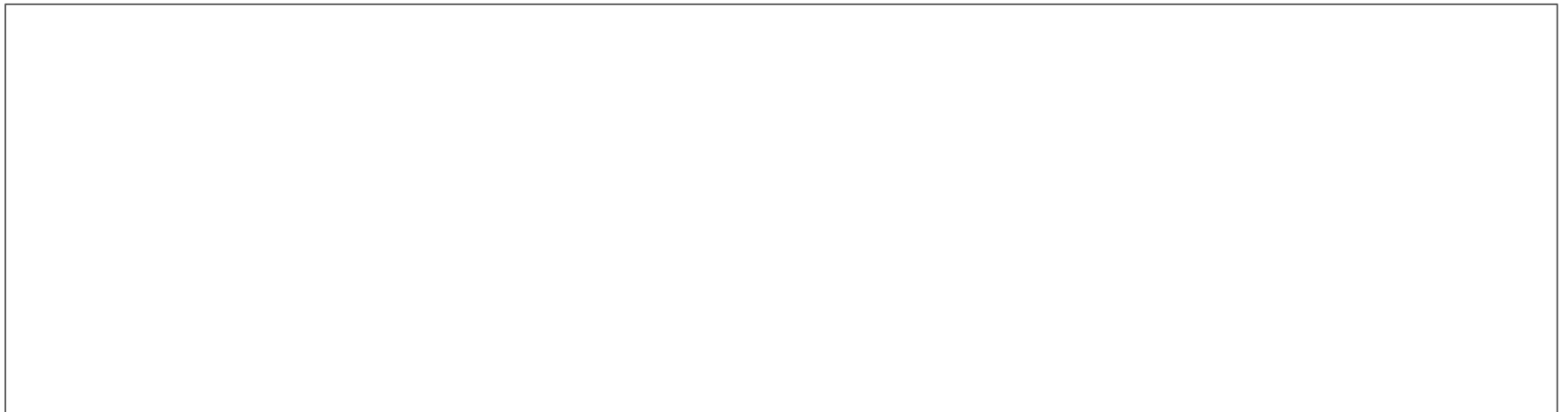
やりがいを感じたこと、場面、瞬間	どのようなところにやりがいを感じましたか	やりがいを感じた点のキーワード
1	1	①
2	2	②
3	3	③
		④
		⑤
		⑥
		⑦
		⑧

人生100年時代のキャリア

- 人生100年時代になることで何が変わるとおもいますか？



- 「これまでのキャリア」と「人生100年時代のキャリア」で何が変わるとおもいますか？



「将来の私」を考える

- ライフデザイン講座Ⅲで考えたことややりがいを感じることを元に、____年後の「将来の私」のイメージを書いてください

ワークスタイル

どのような働き方をしていますか

どのような得意分野を持っていますか

どのような仕事をしていますか

どのような役割を担っていますか

周りの人からどのように見られていますか

どのような社会的な役割を持つ企業等にいますか

どのようなトップと一緒にいますか

ライフスタイル

どのようなところに住んでいますか

誰と生活していますか

どのような仲間に囲まれていますか

どのような趣味をもっていますか

「将来の私」に近づく方法①

「現在の私」が「将来の私」の近づくために足りていないことは何ですか？

ワークスタイル

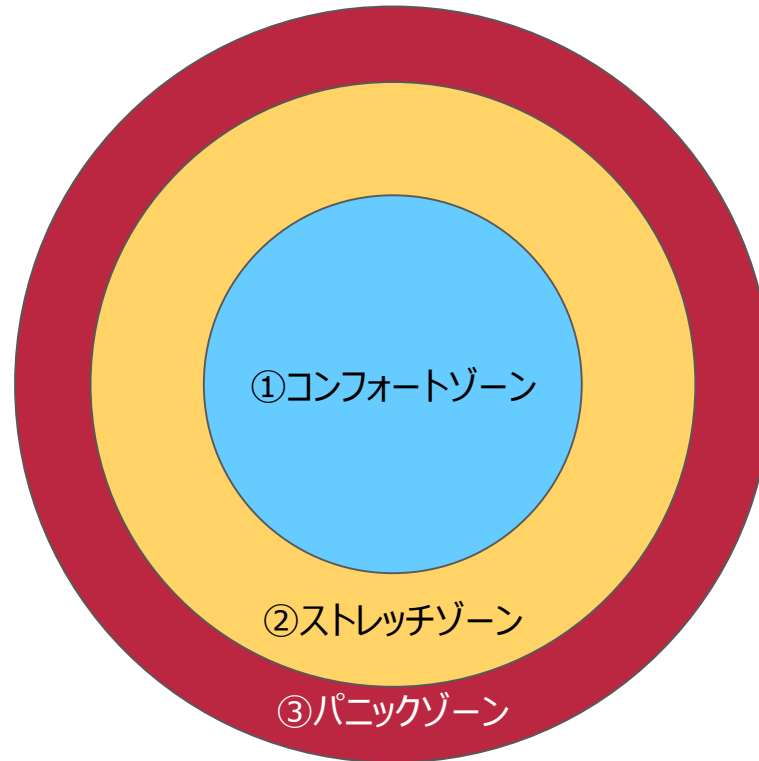
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

ライフスタイル

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

「将来の私」に近づく方法②

- 適切な背伸びをすることが「将来に私」に近づくためには重要です



①コンフォートゾーン (快適空間)	<ul style="list-style-type: none">いつも通りにこなしているまったり、ほんわかゾーン
②ストレッチゾーン (成長空間)	<ul style="list-style-type: none">適度な背伸びをした状態能力が伸びている
③パニックゾーン (緊張空間)	<ul style="list-style-type: none">無茶ぶりに対応している状態パニック、恐怖と不安で能力どころではない

「将来の私」に近づく方法③

- どのような時に居心地が良いですか

- どのような時にパニックを感じますか

「将来の私」に近づく方法を考える④

- インターンシップでどのような背伸びの経験をしてみたいですか

「将来の私」に近づく方法⑤

- インターンシップの実習を行うにあたって不安なことは何ですか？

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

インターンシップ目標設定シート

氏名

企業名

実習期間

月 日 ~ 月 日

実習頻度

週 回程度 / 合計 回

実習時間

始業時間 : ~ 終業時間 :

部署/職種

実習内容

実習
概要

実習に
期待すること/
楽しみなこと

目標

伸ばしたい個性

具体的な
成長目標

背伸びのポイント

実習をする上で
必要な学習

インターンシップ目標設定シート（記入例）

氏名

谷 真寛

企業名

NTT東日本 山梨支店

実習期間

11月 3日 ~ 11月 30日

実習頻度

週 4回程度 / 合計 12回

実習時間

始業時間 9:30 ~ 終業時間 16:30

部署/職種

ビジネスイノベーション部 バリュークリエイティブグループ

実習内容

- 公共・民需・中小ユーザーへの通信環境などに置ける新規案件開拓に向けた提案営業
 - ✓ 訪問日時の調整
 - ✓ 訪問企業の事前調査
 - ✓ 訪問前の資料準備
 - ✓ 顧客訪問への同行
 - ✓ 打ち合わせ中のメモ作成
 - ✓ 訪問後のお礼メールの作成

実習に
期待すること/
楽しみなこと

- 多くの人と接する機会がある仕事をしたいと考えているため、社内外の人と接点が多い営業の仕事を通じて、コミュニケーションの基本を学んでいきたい。

目標

伸ばしたい個性

- 積極性
- 几帳面
- 迅速性
- 正確性

具体的な
成長目標

- 自分の役割だけでなく、手が空いた時には積極的に周りの人のサポートを行えるようにする。
- 自分の作業内容は、確認を怠らないようにし、ミスを極力少なくする。
- 顧客訪問時に、提案の一部を説明できるようにする。

背伸びのポイント

- 日常生活においてもケアレスミスが多いが、仕事のプレッシャーがかかる状況下においても、ミスをしないためにセルフチェックの習慣をつけるなど仕組化を行う。
- これまで1か月間の受講状況からすると、週3回程度の実習がワークライフバランスが図りやすいと思うが、週4回の週もつくり、少し高い負荷をかけてみる。

実習をする上で
必要な学習

- インターネットの仕組みについて、インターネットや書籍から学ぶ
- 法人営業を行う際のビジネスマナーについて、書籍から学ぶ