

# 【2025】2年次・教育研修 受講一覧（共通） 4時間／年

研修Ⅰ D		研修内容	標準学習時間
研修名			学習形式
1	CB08480001 【動画】要点がわかる！社会人基礎力1 前に踏み出す力・考え抜く力（スマホ対応版）	本コースは「社会人基礎力」の全体像と、3つの能力の「前に踏み出す力」「考え抜く力」に焦点をあて、要点をコンパクトにまとめました。 <目次> 1. イントロダクション：「社会人基礎力」って何だろう？ 2. 「社会人基礎力」の概要 3. 「前に踏み出す力」「考え抜く力」とは 4. 講義：入社1年目・3年目にどう活かす？「前に踏み出す力」「考え抜く力」	0.5 映像
2	CB08490001 【動画】要点がわかる！社会人基礎力2 チームで働く力（スマホ対応版）	本コースは「社会人基礎力」の全体像と、3つの能力の「チームで働く力」に焦点をあて、要点をコンパクトにまとめました。「発信力」や「傾聴力」などコミュニケーションに関わる能力や、「規律性」「ストレスコントロール力」など集団の中でしなやかに活躍するために必要な能力を説明します。 <目次> 1. イントロダクション：「チームで働くこと」を意識しよう 2. 「社会人基礎力」の概要 3. 「チームで働く力」とは 4. 講義：入社1年目・3年目にどう活かす？「チームで働く力」	0.5 映像
3	CB08700001 【動画】要点がわかる！キャリアデザイン1 自己理解とキャリアデザインの考え方（スマホ対応版）	本コースでは、これから時代のキャリアデザインに必要な考え方を学ぶことができます。 前半のパートでは、キャリアの定義と、これからキャリアデザインに必要な考え方を学びます。ライフシフトやプロティアン・キャリアなど、覚えておきたいキーワードの要点を、イラストを交えて簡潔に説明します。後半のパートでは、自己分析とキャリアデザインの流れを学びます。 <目次> 1. イントロダクション：自己を正しく理解しよう 2. キャリアデザインの概要 3. これからのキャリアデザインに必要な考え方 4. 自己理解の考え方 5. キャリアデザインの考え方	0.5 アニメーション
4	CB093900 【動画】基礎から学ぶメディアリテラシー＜一般社員向け＞（スマホ対応版）	SNSを使用する際のマナーやトラブルを回避する方法など、社会人として必須の知識が習得できます。さらに、情報セキュリティの強化とリスク回避のための重要な知識、およびコンプライアンスを意識した行動の必要性について学びます。事例紹介やクイズ形式の問題を通じて、理解を深めることができます。	0.5 映像
5	JB07410001 【動画】ストレスコーピング（スマホ対応版）	ストレスの発生の仕組みを理解していただいたうえで、ストレスコーピングの4つの方法（「問題焦点型」「情動焦点型」「認知的再評価型」「ポジティブシンキング型」）について、それぞれの内容と実践のコツを詳しく解説します。	0.5 アニメーション
6	JB0804001 【動画】仕事の効率アップ「5S（整理・整頓・清掃・清潔・躰）」（スマホ対応版）	4つのS（整理・整頓・清掃・清潔）の実践ポイントについて学習した後、最後のS（躰）における5Sの推進方法を学びます。	0.5 アニメーション
7	JB08050001 【動画】仕事の課題解決のために「情報収集と情報整理」（スマホ対応版）	「情報」の定義や3つのレベルについて理解を深めたうえで、情報の収集を行うときの考え方やポイントについて学習します。 また、毎日流れてくる膨大な情報の整理のコツを学習します。	0.5 アニメーション
8	JB02050001 【動画】話し方・聞き方のポイント（スマホ対応版）	わかりやすい話し方、信頼を得る聞き方、フィードバックの仕方を学びます。相づちのバリエーション、相づちの打ち方からフィードバックの仕方まで効果的な聞き方について学びます。	0.5 アニメーション