

【2025】 3 年次・教育研修 受講一覧（Aコース） 8時間／年

※1～5は、Aコース、Bコース共通です。

| 研修 I D | | 研修内容 | 標準学習 時間 |
|--------|--|--|------------|
| 研修名 | | | 学習形式 |
| 1 | CB08710001 | 人生100年時代といわれる現代は、ひとりひとりに数回の転機が訪れる可能性があります。 このため、すべての社会人にとってキャリアに関する情報収集と、人生100年時代をどう生きるかを考える ことが必要です。 <目次> 1.イントロダクション：唯一無二のキャリアを育てよう 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.人生100年時代に起こりうること 5.人生100年時代に必要な視点 | 0.5 |
| | 【動画】要点がわかる！キャリアデザイン 2 人生100年時代のキャリアデザイン（スマホ対応版） | | アニメーション |
| 2 | CB30560001 | 多様化しているハラスメントのタイプを説明しています。また、自らが加害者にならないためにどうすれば よいのか、被害を受けたらどう行動すればよいのかについて解説します。 <目次> ハラスメントのタイプと具体例 職場で我慢していませんか？ | 0.5 |
| | 【動画】ハラスメントのタイプと具体例 職場で我慢していませんか？（スマホ対応版） | | 映像 |
| 3 | GM000125F2 | 病院に行くほどではないけれど、なんとなく調子が悪い、元気が出ないということはありませんか？それは もしかしたらストレスからくるメンタルの不調かもしれません。メンタル不調を長期化・重症化させないた めには「いち早く気づく」「適切な対処をする」に尽きます。この講座ではストレスに関するあなたの傾 向・特徴を知り、自分自身で対処する方法を学びます。 | 1 |
| | 【動画】メンタルヘルス（セルフケア）講座一心身ともに健康で明るく過ごすためにー（第2版）（スマホ対応版） | | 映像 |
| 4 | HS09190001 | コンプライアンス違反への制裁や社会の目は年々厳しくなっており、現代の企業にとって欠かすことのでき ない、経営課題の1つです。本コースでは、著作権・SNSのように認識が甘くなりがちなケースや、パワハ ラ・ジェンダー問題のように他者を傷つけかねないケースを使って、どのような行為がコンプライアンス違 反にあたるのか、心がけるポイントは何か、具体的な行動とあわせて解説します | 0.5 |
| | 【動画】企業で取り組むコンプライアンス対策<事例編2>（スマホ対応版） | | アニメーション |
| 5 | XO00004503 | ■概要 タイムマネジメント＝スケジュール管理ではありません。タイムマネジメントは生産性の向上を目的に置い たスキルです。時短勤務やノー残業等、限られた業務時間の中で高い成果をあげなければならないためタイ ムマネジメントの重要性は高まっています。本研修ではタイムマネジメントを実践するための手法を学びま す。研修を通じて高いパフォーマンスを発揮する術を身につけましょう。 ■主な内容 ・パフォーマンスが高い人の特徴・パフォーマンスを向上するタイムマネジメント | 1.5 |
| | 【研修動画】ハイパフォーマンスを発揮するタイムマネジメント（2024年度配信）（第3版）（スマホ対応版） | | 映像 |
| 6 | XO00007801 | ■概要 アサーティブコミュニケーションを身に着けると、周囲との関係が良くなり職場の活性化に繋げることがで きます。本研修ではアサーティブコミュニケーションの基礎と、アサーティブコミュニケーションの活用法 を学びます。 ■主な内容 ・アサーティブコミュニケーションとは ・アサーティブのコミュニケーションタイプ ・アサーティブコミュニケーションで大切な4つの要素 ・アサーティブに伝える手法 | 1 |
| | 【研修動画】人間関係を円滑に！アサーティブコミュニケーション（2024年度配信）（スマホ対応版） | | 映像 |
| 7 | SE30600001 | 前提としてAIの基礎知識を学んだ上で、ChatGPTなどの大規模言語モデル、画像生成AIや動画生成AIなど 様々な種類の生成AIを学び、生成AIの今後の可能性と懸念される課題や問題点について考えます。 | 1 |
| | 生成AI入門2023（スマホ対応版） | | アニメーション |
| 8 | QU00840002 | 充実感をおぼえたり、ストレスを感じたりする条件は、人によって様々です。 本講座では、モチベーションの定義と、その原動力となる動因（心のエンジン）や性格タイプのバリエー ションを理解することで、自己理解・他者理解を認識していきます。 | 2 |
| | 【動画】自分の価値観・他人の価値観（第2版）（スマホ対応版） | | アニメーション |