

CONTENTS

まえがき 2

第一章 人生が変わったきっかけ

- ・ 会人になるまでの私 10
- ・ 社会人としてのスタート 16
- ・ 人生の転機 19
- ・ 新たな人生へ 25
- ・ 夢を持つ 27

第二章 自分らしい花を咲かせる

- ・ 卒業式での祝辞「自分のチカラを信じよう」 30

第三章

仕事で身につけておきたい姿勢や手法

- ・ キャリアビジョンを描く 32
- ・ 「自分軸」を明確にする 33
- ・ 「価値観」を発見する 37
- ・ 「自分の得意なこと」を考える 41
- ・ 「自分のしたいこと」を考える 48
- ・ 「人の役に立つこと」を考える 51
- ・ ワクワクするキャリアビジョンを作成する 55
- ・ 成果を出すために必要なこと 60
- ・ 成果を高めるための「姿勢」 62
- ・ プラス受信 66
- ・ 成果を挙げるための「手法」 70

CONTENTS

第四章

ワーク・ライフ・ソーシャルでいこう

・信頼関係を構築することの重要性	71
・信頼関係を構築するための「傾聴」スキル	73
・相手を深く理解するための「質問」スキル	78
・さらに信頼関係を増すための「承認」スキル	82
・苦手な相手とうまく対話するために	88
・ワーク・ライフ・バランスって？	98
・私の「ワーク・ライフ・バランス」	100
・あなたにとつての「ライフ」とは	105
・ワーク・ライフ・バランスでビジネススキルアップ！	109
・「ワーク・ライフ・ソーシャル」な生き方へ！	112
・ソーシャル活動がもたらすもの	116

・「ワーク・ライフ・ソーシャル」な生き方のメリット

128

第五章 夢を持つ

・夢を持つことの大切さ

132

・働き方改革にも対応できる人材になる

134

・その幸運は偶然ではない

137

・夢の描き方

140

・ゴールイメージを描く

141

・共感してもらう

144

・自分らしさを大切にす

146

あとがき

148