



i3 business academy

88キャリアアップ研修プログラム

アドバンスコース

2025.01

INDEX

目次

- 01 はじめに
- 02 本編(グループワーク含む30分×4回)
- 03 自己主張ワーク
- 04 最後に
- 05 運営側からのお知らせ



01.

はじめ

に



思考力UP





How do you think ?
あなたの考えは？

I think,,,,,
私の考えは,,,,,

**なので、まず
この研修プログラムでは**



自分の意見を
考え、持てる人間になる
また
深掘りできる力を付けられる



それに必要なのが
IQでもEQでもなく
TQ力

01 88研修のTQ力

ロジカルシンキング (論理的思考)

×

クリティカルシンキング (批判的思考)

論理的思考ワーク(ロジカルシンキング)

自分の課題

自分の課題に対する要因①

×

自分の課題に対する要因②

批判的思考ワーク(クリティカルシンキング)

他者の課題

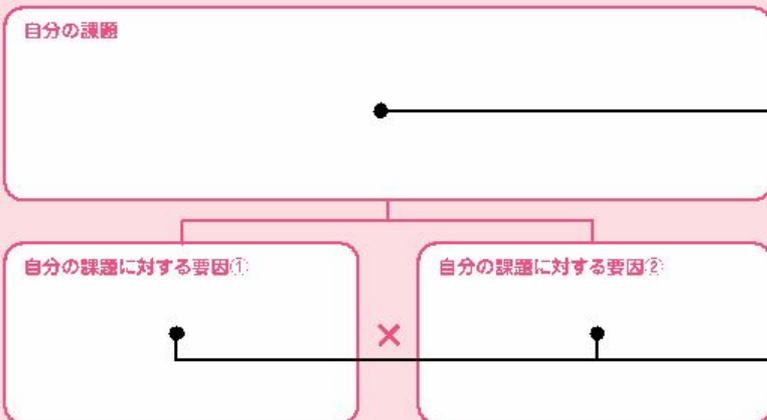
他者の要因

自分の最終的な意見

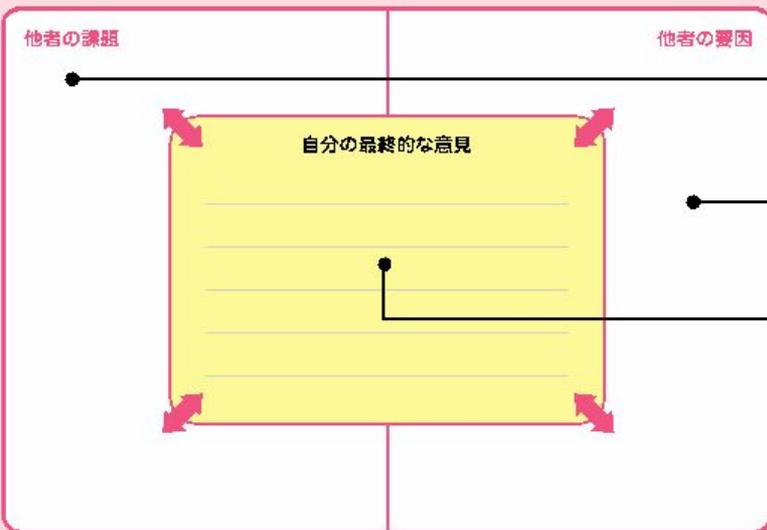
ワークシートの使い方



論理的思考ワーク(ロジカルシンキング)



批判的思考ワーク(クリティカルシンキング)



ワークシートの使い方

本書では、88の各項目の後にワークシートを設けています。
本質的なキャリア形成の実現には、自分自身を客観的に見つめ、
思考を深めるためのワークの実践が非常に役立ちます。
アウトプットを重ねながら、TQ力を高めていきましょう。

自分の課題

88の各項目を読んで聞いて、感じたことや自分の現状を考えた時の
問題点や改善点を書き出してみてください。

自分の課題に対する要因①と②

書き出した自分の課題をあらためて見ながら、それらがなぜ起きている
のかを考えてみましょう。
今の自分をとり巻く環境を意識して、その問題点や改善点の要因を
書き出してみてください。

他者の課題

同じテーマで他の方が考える課題を聞いて、その中でポイントになると
感じたところを書き出してみてください。

他者の要因

同じテーマで他の方が考える要因を聞いて、その中でポイントになると
感じたところを書き出してみてください。

自分の最終的な意見

最後に、同じテーマでも自分と他者の課題や要因は違うものです。
他の人の考え方や視点の違いを知ること、より各テーマの理解が
深まります。
また、そうした過程を通して最終的に自分の意見をアウトプットする
ことで、思考をより深める訓練にもなり、TQ力アップにつながります。



論理的思考ワーク(ロジカルシンキング)

自分の課題

88の各項目を読んで聞いて、感じたことや自分の現状を考えた時の問題点や改善点を書き出してみてください。

自分の課題に対する要因①

書き出した自分の課題をあらためて見ながら、それらがなぜ起きているのかを考えてみましょう。

今の自分を取り巻く環境を意識して、その問題点や改善点の要因を書き出してみてください。

自分の課題に対する要因②



02

ロジカルシンキングのワークを
すると

自分の課題の項目では

「問題を考える力」

自分の課題に対する要因の項目では

「問題を深掘りする力」

が身に付く

ロジカルシンキング(論理的思考)
の最終的な目的(ゴール)は
情報を整理し、分かりやすく人に
伝える力を身に付けること



批判的思考ワーク(クリティカルシンキング)

他者の課題

他者の要因

他者の課題

同じテーマで他の方が考える課題を聞いて、その中でポイントになると感じたところを書き出してみましょう。

他者の要因

同じテーマで他の方が考える要因を聞いて、その中でポイントになると感じたところを書き出してみましょう。

自分の最終的な意見

最後に、同じテーマでも自分と他者の課題や要因は違うものです。他の人の考え方や視点の違いを知ることによって、より各テーマの理解が深まります。また、そうした過程を通して最終的に自分の意見をアウトプットすることで、思考をより深める訓練にもなり、TQ力アップにつながります。

03

クリティカルシンキングのワークを
すると

他者の課題や要因

を聞くことで

「多くの視点を持つ力」

が身に付く

クリティカルシンキング(批判的思考)

の最終的な目的(ゴール)は

客観的な視点を持ち、物事の本質を

見極める力が身に付けること



02.

本編



今回の研修テーマ

73 付き合う人が変われば **自分の価値観** も変えられる

74 意識と行動によって **人脈の質** を変える

77 **居心地が良すぎる場** では学びが停滞する

79 **夢を語り合うだけ** のコミュニティは選ばない



音声読み上げコード

73

付き合う人が変われば 自分の価値観も変えられる

関わる者同士で
年収が似てくるのは
必然に近い現象

人は日常的に関わる人から
影響を受け続けている

人は、日常的に一緒にいる人や仲の良い人たちから影響を受け続けています。仕事と収入を例にすると、自分が日頃からよく関わっていると、人たちが5人挙げてみて、その年収を平均してみれば、その額はだいたい自分の年収と同じくらいになると言われています。

価値観が選択や判断に影響し
それが行動や結果につながる

また、人の価値観をつくるのは過去の積み重ねです。価値観はその人の生き方の指針となるものですから、日々訪れる選択や判断に影響します。そして、その選択が行動になり、さらには結果につながってきます。同じような価値観をもつ人は同じような判断をして、同じような行動を取ります。その結果として同じような仕事に就くことになり、仲良くしていたり、関わりが深い人たちの年収が自分と同じくらいになるのは、必然的

に近い現象なのです。

「深く関わる人によって

価値観が変わり

結果も変わってくる」

深く関わる5人が変われば
自分の年収も変わってくる

逆の見方で考えたと、仲良くしたり深く関わったりしている5人の内訳が変われば、自分の年収も変わってくるということになります。実際に、高年収の人たちが集う環境で過ごす時間が増えれば、その人たちの思考や行動に影響を受け

るようになるでしょう。その結果として、自分の年収も上がっていく可能性があるので。

一緒に過ごす時間が増えるほど
違う価値観が生み出せる

年収が高い人たちが過ごす日常は、年収がそれなりの人の日常とは違うはずです。行動が違うのは判断が違うからであり、判断が違うのは価値観が違うからです。高年収の人と一緒に過ごす時間が増えれば増えるほど彼らの行動習慣が分かるようになり、どんな判断基準をもってどんなことに価値を感じているかも分かってきます。そう

すれば、その影響を受けて自分の価値観も変わってきて、今までは違う価値観で物事をとらえられるようになるのです。

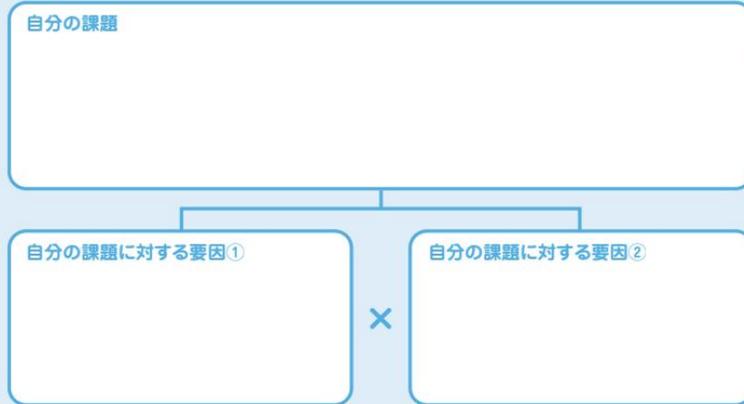
今までとは違う人脈をつくり
自分を根本から変えていく

つまり、価値観を変え選択を変え判断を変え行動を変えるといった具合に、年収が高い人に向かって自分を根本から変えていくことができます。誰と付き合うかという点で環境が重要な理由がここにあり、理想のあり方を実現できる自分に近づいていくために、今までとは違う人脈をつくっていくことが重要なのです。

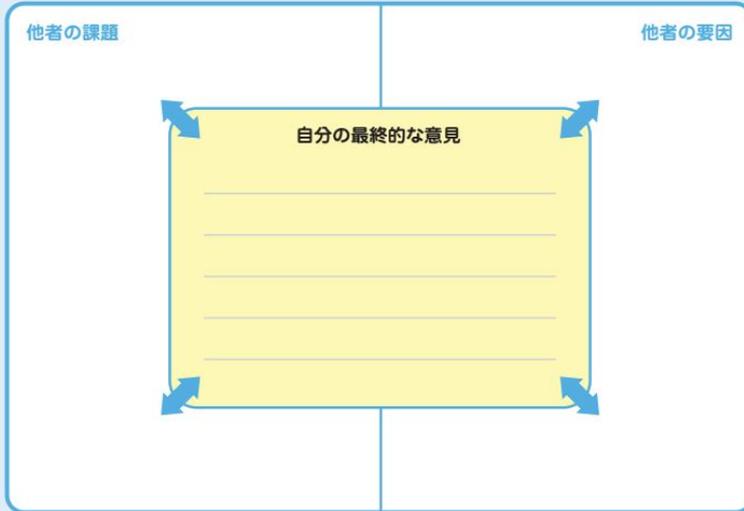


第5章 成功につながる人脈や環境を得るために

論理的思考ワーク(ロジカルシンキング)



批判的思考ワーク(クリティカルシンキング)



57

それらを
自分の課題として考えよう

「付き合う人が変われば自分の価値観も変えられる」のピックアップポイント

- ① 人は日常的に関わっている人から影響を受け続けている
- ② 価値観が選択や判断に影響して、それが行動や結果につながる
- ③ 深く関わる5人の内訳が変われば、自分の年収も変わってくる
- ④ 一緒に過ごす時間が増えるほど、違う価値観が生み出せる
- ⑤ 今までとは違う人脈をつくって、自分を根本から変えていく

深く関わる者同士で年収が似てくる？

日頃からよく関わっている人たち5人の年収を平均してみれば、
だいたい自分の年収と同じくらいになると言われている

なぜなら

生き方の指針となる価値観が近くなり、
それが選択や判断、さらには行動や結果（年収）につながるから

⋮

言い換えれば

深く関わる5人の内訳が変われば、価値観を変えられて、
自分の年収も変わってくる

一緒に過ごす時間が増えるほど、違う価値観が生み出せる。
成功者の価値観を知り、取り入れるために、
新しい人脈をつくって自分を根本から変えていく

56

02

グループワークタイム



73 付き合う人が変われば 自分の価値観も変えられる

▪ 自己紹介1人1分ほど(所要時3分)※最初だけ

①名前 ②住まい ③今やっていること ④受講目的

▪ グループ内での役割極め(所要時2分)※最初だけ

進行リーダー1名

タイムキーパー1名

最後のまとめ役1名(発表者)

▪ それぞれの感じたことのシェアと TQワーク(所要時間10分)

聞く側の反応や共感性も意識して行う(深掘りもする)



音声読み上げコード

74

意識と行動によって 人脈の質を変える

せっかくの海外留学も
日本人同士で
集まってしまったら？

人脈を広げる以上に大切なのが
人脈の質^{II}種類を変えること

環境を変え、付き合う人を変えて自分の価値観を変えるように、人脈を広げること以上に大切なのが、人脈の質を変えることです。ここでいう「質」とは種類のようなもので、例えば海外旅行は日本とは異なる環境に飛び込むことで、現地の人の価値観、判断基準、行動習

慣を知り、違う種類の人脈がつくれます。これが、環境が変わって人脈の質が変わり、新しい種類の人脈ができるパターンです。

似た者同士で集まれば
人脈の種類は変えられない

しかし、せっかく海外留学で環境を変えても留学生同士、日本人同士で集まってしまったらどうでしょうか。自分と同じような価値観をもつ留学生との人脈は増やせたとしても、異なる価値観をもつ現地の人との人脈はつくれません。つまり、人脈を広げられたとしても、その種類は変えられなかったという

結果になるのです。

「例え居心地が悪かったとしても
新しい環境に飛び込んで
人脈の質を変える意識と行動を

居心地の良さを優先して
新しいことを拒絶してしまっ

これは海外留学で実際によく見られるケースで、その理由は「似た者同士で集まるほうが居心地は良いからです。なぜなら言葉も通じま

すから、どうしても新しいことを拒絶してしまっ

人脈の量ではなく
質を変えなければならぬ

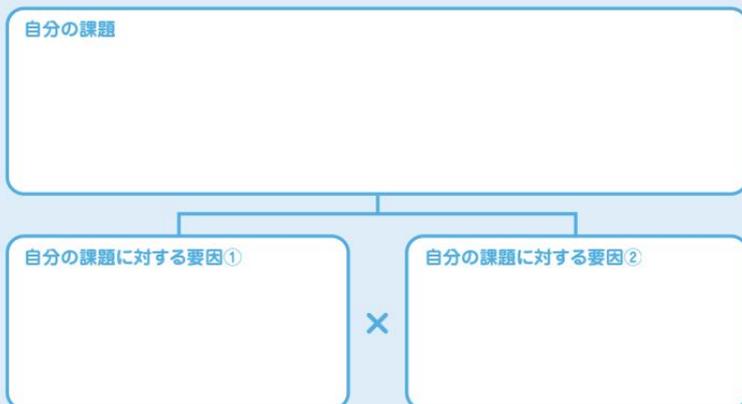
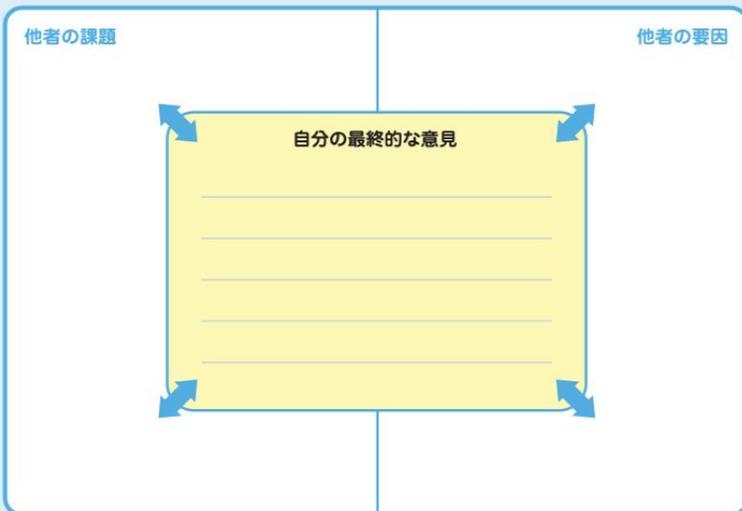
しかし、付き合う人が増えても種類が変わらなければ学べることも変わりません。ですから特に「あり方」を実現するための人脈づくりでは、人脈の量を増やすのでは意味がなく、人脈の質を変えていかなければなりません。新しいことを学ぶためには、たとえ居心地が悪かったとしても新しい環境に飛び込んで、新しい人との人脈をつくっていく必要があります。

意識と行動によって
人脈の質は変えられる

今はインターネットで簡単に、さまざまな人とつながれる時代です。環境を変えるという意識さえ強くもつていれば、わざわざ海外まで行かなくてもネット経由で新しい人脈を開拓できます。興味深い職種があればその分野の人にアプローチすることも、会社員以外の人の価値観が知りたければ起業家や独立した人との接点をつくることもできます。さらに「コミュニティやセミナーもあります。強い意識と具体的な行動によって、人脈の質は自ら変えられるのです。



第5章 成功につながる人脈や環境を得るために

 論理的思考ワーク(ロジカルシンキング)

 批判的思考ワーク(クリティカルシンキング)


それらを

自分の課題として考えよう

 「意識と行動によって人脈の質を変える」のピックアップポイント

- ① 人脈の質=種類を変えることが、人脈を広げる以上に大切
- ② 似た者同士で集まってしまうと、人脈の種類は変えられない
- ③ 人は居心地の良さを優先して、新しいことを拒絶してしまう
- ④ 人脈の量ではなく、質を変えていかなければならない
- ⑤ 強い意識と具体的な行動によって、人脈の質は変えられる

人脈を広げる以上に人脈の質=種類を変えることが大切

例えばせっかくの海外留学も日本人同士で集まってしまうと、
人脈の量は増やせても、人脈の質は変えられない

なぜなら

付き合う人が増えてもその種類が変わらなければ、
異なる価値観から学ぶことはできないから

⋮

言い換えれば

たとえ居心地が悪かったとしても新しい環境に飛び込んで、
新しい種類の人脈をつくっていく必要がある

理想の“あり方”に近づくためには人脈の量ではなく、
質を変えていかなければならない。
強い意識と具体的な行動によって、人脈の質は変えられる

74 意識と行動によって 人脈の質を変える

- それぞれの感じたことのシェアと TQワークテーマ(所要時間10分)
聞く側の反応や共感性も意識して行う(深掘りもする)





音声読み上げコード

切磋琢磨する仲間と環境が 成功の重要なポイントに



「切磋琢磨する仲間と環境が成功の重要なポイントに」のピックアップポイント

- ① 強い意志で突き進めるなら、環境はそれほど重要ではなくなる
- ② 支え合う場が必要ない人は、直接“あり方”の実現に労力を
- ③ しかし世の中のほとんどの人は、環境に流されてしまうもの
- ④ お互いに切磋琢磨できる環境は、やはり重要なポイントに
- ⑤ 現在のコミュニティだけでは、学べないものに目を向けよう



76



音声読み上げコード

コミュニティの目利きも まず“Touch”から



「コミュニティの目利きもまず“Touch”から」のピックアップポイント

- ① コミュニティには特徴がある。多く学べる場を選ぶことが大事
- ② まずは“Touch”で触れてみて、環境を変える意義を実感
- ③ 環境が変わることによって、自分の意識も変わるはず
- ④ 居心地が良ければ良いコミュニティというわけではない
- ⑤ 居心地の良さを優先すれば学びのスピードと質が落ちてしまう



音声読み上げコード

77

居心地が良過ぎる場では 学びが停滞する

成長性という観点で
分けられる
3つの環境とは？

安心感がある居心地が良い場が

コンフォートゾーン

環境を成長性という観点から見ると、**コンフォートゾーン**、**ストレッチゾーン**、**バックゾーン**の3つに分けることができます。**コンフォートゾーン**は3つの中で最も安心感がある環境のことで、居心地が良い場と言いつてもいいです。価値観が似ている友人と一緒にいればルールや勝

手が分かっているので、想定しない出来事は起きづらい環境です。

コンフォートゾーンは

学びの点では停滞してしまっ

安心と安全を求めるといいう人は、基本的に**コンフォートゾーン**に身を置きたいという願望をもっています。海外留学で日本人同士が集まってしまふのもこの心理が働くため、その結果としていつも同じで変わらない安心感を得ることはできません。しかし、そこに新しい発見や新たな刺激はほとんどないので、**学びという点では停滞してしまいます。**

「**コンフォートゾーンから
ストレッチゾーンに
一歩足を踏み入れよう**」

緊張感が生まれ多くを学べる
ストレッチゾーン

2つ目の**ストレッチゾーン**とは、**コンフォートゾーン**よりも安心感や居心地の良さが小さく、不安や**ストレッチ**も生じる環境を指します。知らない場所に行ったり知らない人と会ったり、やったことがないことに初めて挑戦するときなどが**ストレッチゾーン**で、そこには緊張感が生まれ

ます。そして、新しいことに触れたり知らないことを学んだりする機会が増えるため、多くのことを学べます。

背伸びして自分の能力を伸ばす

学習するために適した環境

ストレッチとは背伸びのことで、つまり、**背伸びをしないと届かない場所**に目標を設定して、自分の能力を伸ばすという意味を持ちます。さらに、**ストレッチゾーン**は**ラーニングゾーン**と呼ばれることもあるほど、**学習するために適した環境**と言われます。見ず知らずの海外に行くのも塾で難しい問題を

解くのも、自分の能力を**ストレッチ**することであり、同様に新たなコミュニティに参加するのも、**ストレッチゾーン**に足を踏み入れることと言えるのです。

ストレッチゾーンを見つけて

「**一歩足を踏み入れることが大切**」

自宅ですぐに仲間と一緒で過ごしたりして、**コンフォートゾーン**で心を癒やすことは大事です。しかしそれは成長性という点から見れば、ぬるま湯とも言えます。キャリア形成のためには**ストレッチゾーン**となる場を見つけて、**一歩足を踏み入れることが重要**です。

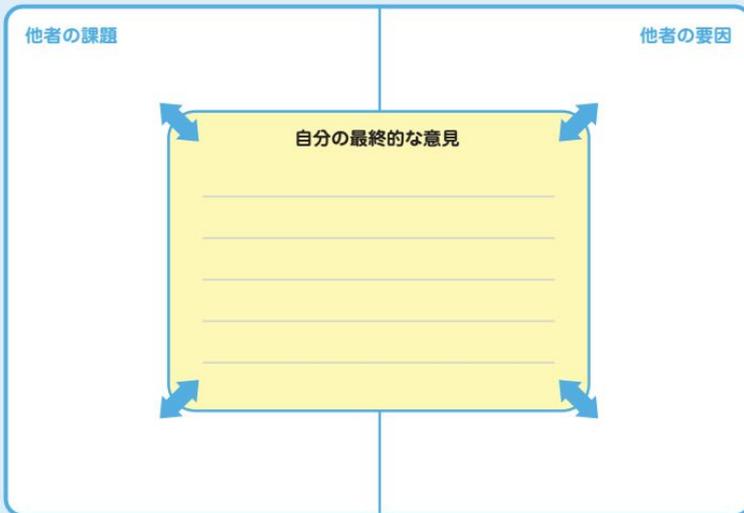


第5章 成功につながる人脈や環境を得るために

論理的思考ワーク(ロジカルシンキング)



批判的思考ワーク(クリティカルシンキング)



73

それらを

自分の課題として考えよう

「居心地が良過ぎる場では学びが停滞する」のピックアップポイント

- ① コンフォートゾーンは安心感がある居心地が良い場
- ② しかし、学びの点では停滞してしまうのがコンフォートゾーン
- ③ 一方で緊張感が生まれ、多くを学べるストレッチゾーン
- ④ 背伸びして自分の能力を伸ばす、学習に適した環境である
- ⑤ ストレッチゾーンを見つけ、一歩足を踏み入れることが大切

成長性という観点で、環境は3つに分けられる

- ① コンフォートゾーン
- ② ストレッチゾーン
- ③ パニックゾーン

コンフォートゾーンは

安心感がある居心地が良い場。
しかし、学びの点では停滞してしまう

ストレッチゾーンは

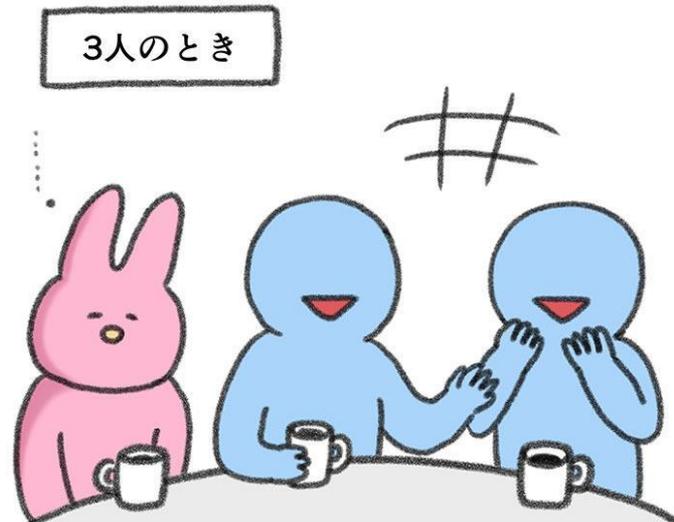
緊張感が生まれ多くを学べる。
背伸びして自分の能力を伸ばす、学習に適した環境である

人にはコンフォートゾーンに身を置きたいという願望がある。
しかし、キャリア形成のために成長していくのであれば、
ストレッチゾーンを見つけ、一歩足を踏み入れることが大切

72

77 居心地が良過ぎる場では 学びが停滞する

- それぞれの感じたことのシェアと TQワークテーマ(所要時間10分)
聞く側の反応や共感性も意識して行う(深掘りもする)





78



音声読み上げコード

居心地が悪すぎても 学びにならない



「居心地が悪すぎても学びにならない」のピックアップポイント

- ① パニックゾーンはさらに安心感がなく、居心地が悪い環境
- ② パニックゾーンまで行けば、主体性を失い思考停止につながる
- ③ 最大限の負荷を掛ける考え方は、もともと日本に根付いていた
- ④ しかし多くの方は、パニックゾーンに耐えられない
- ⑤ つまり居心地が良過ぎても、悪過ぎても学びにはつながらない



音声読み上げコード

79

夢を語り合うだけの コミュニティは選ばない

コミュニティ選びで
もう1つ大切な観点が
実現性の有無

成長できて夢を実現できるか
実現性の有無を確認して選ぶ

コミュニティ選びの目利きにおいて、もう1つ大切なポイントが実現性の有無です。どんなビジネススクールやセミナーでも、**重要なのは本**当に夢を実現でき、自分を成長させられるかどうかです。楽しく夢は語り合えるけど実現に向けた具体的なカリキュラムがなく、精神論だけ

で成長できないスクールやセミナーもたくさんあります。夢を実現している人や自分を成長させている人が実際にいるかなど、**しっかりと確認**してから選ぶことが重要なのです。

通うことや参加すること自体が
目的になってはいけない

スクールに通ったりいろいろなセミナーに参加したりするのは、学習意欲が高いということの良いことです。しかし、**通うこと、参加すること**と**自分が目的**になってはいけません。とりあえず楽しいし続けておこうという感覚で、**本来の目的である**自分の成長の有無を見落として

第5章 成功につながる人脈や環境を得るために

しまう人もいます。自分の成長が実感できない環境に長居している人はコンフォートゾーンから抜け出すことはできず、**あり方**にも近づけません。

「セオリーやノウハウは
知っているだけではなく
実践できるかが重要」

具体的・現実的に取り組めるか
現実を踏まえた学びが必要

あり方の実現に向けてすべきこと、乗り越えなければならぬこと、その方法など、**具体的かつ現実**

的に取り組んでいける内容があるかどうかを目利きして選ぶことが**重要**です。もし趣味として楽しくキャリア形成するのなら、楽しいコミュニティで良いかもしれません。しかし、その先に具体的な目標を見据えていたり、大きな結果を求めるのであれば、**現実を踏まえた学び**が必要になるはずです。

知っていることできるは違う
実現することこそ重要

夢は行動が伴うことによって目標になり、実現に近づきます。理論やセオリー、ノウハウを学べるセミナーはたくさんあり、そのような知

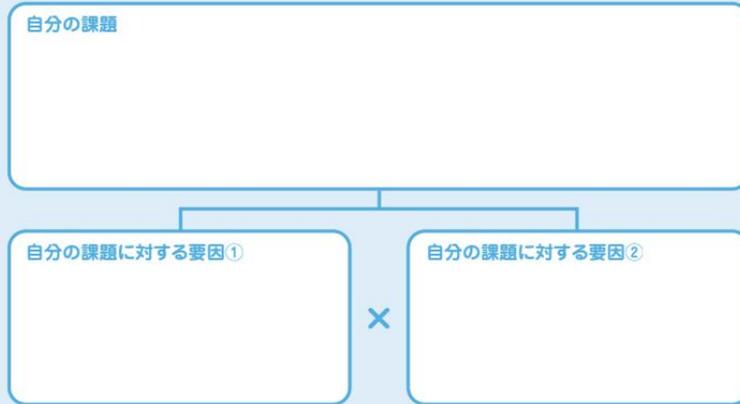
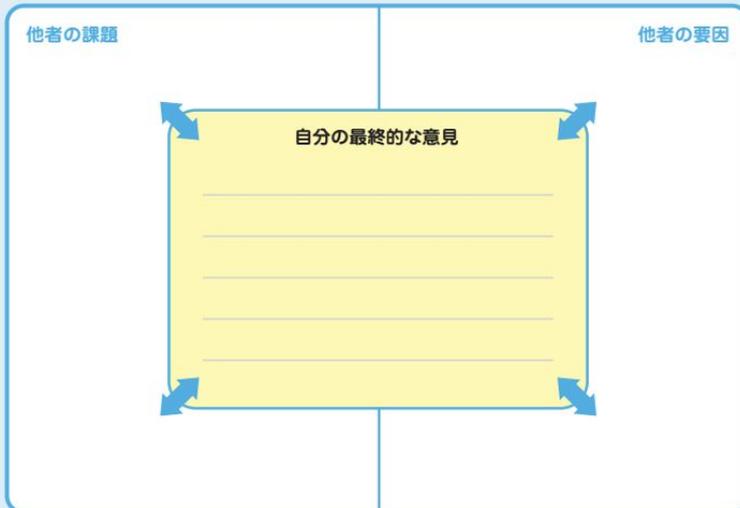
識を身につけることも大事です。しかし、「**知っている**」と「**できる**」は違います。キャリア形成は「**実現する**」(ことこそ重要で、行動に落とし込み、目に見える結果にならないと意味がありません)。

学んだことを実践できるか
違うと思ったらスパッと止める

必要なのは学んだことを実践することです。学んだセオリーを実践できるプログラムはあるか、手にしたノウハウを試して行動できるかなどを踏まえ、**違うと思ったらスパッとやめて、別の環境を探し**にいく判断力と行動力も重要です。



第5章 成功につながる人脈や環境を得るために

 論理的思考ワーク(ロジカルシンキング)

 批判的思考ワーク(クリティカルシンキング)


81

 それらこそ
 自分の課題へつなげる鍵

 「夢を語り合うだけのコミュニティは選ばない」のピックアップポイント

- ① 成長できて夢を実現できるかの、実現性の有無を確認して選ぶ
- ② 通うことや参加すること自体が目的になってはいけない
- ③ 具体的・現実的に取り組めるか、現実を踏まえた学びが必要に
- ④ 「知っている」と「できる」は違う。「実現する」ことこそ重要
- ⑤ 学んだことを実践できるか。違うと思えばスパッとやめる

コミュニティ選びでもう1つ大切な観点

通うことや参加すること自体が目的になってはいけない。
 成長できて夢を実現できるかどうか、実現性の有無を確認する



そのためには

具体的かつ現実的に取り組んでいける内容があるかどうかを
 目利きして選ぶことが重要となる

⋮

言い換えれば

「知っている」と「できる」は違う。「実現する」ことこそ重要。
 学んだことを実践できる環境かどうかで判断する

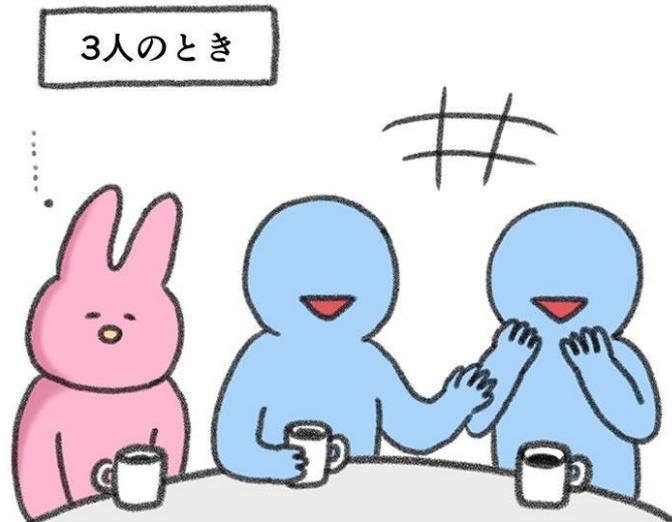


必要なのは学んだことを実践すること。
 違うと思えばスパッと止めて、
 別の環境を探しにいく判断力や行動力も重要に

80

79 夢を語り合うだけの コミュニティは選ばない

- それぞれの感じたことのシェアと TQワークテーマ(所要時間10分)
聞く側の反応や共感性も意識して行う(深掘りもする)





80



音声読み上げコード

主体的に参加することで 学びや人脈を深められる



「主体的に参加することで学びや人脈を深められる」のピックアップポイント

- ① さらなる成長のために、主体的にコミュニティを育てる意識を
- ② 自分がもらうばかりではなく、相手に提供していく意識が大切
- ③ コミュニティが良くなれば、学べることの量と質も良化する
- ④ 組織運営の学びにつながり、その後のキャリア形成に活かせる
- ⑤ 取り組んだ経験は、自分が伝える側になった際にも活かされる

03.

セルフブランディング ワーク

自分とは何者なのか？





「自分とは何者なのか？」

周りの人に自信を持って表現できるように！



周りの人から

常に気になる存在になること！

＜話す項目＞

- 1 名前
- 2 理想(今目指しているもの、長期的な理想など)
- 3 なぜその理想を叶えたいのか
- 4 理想を叶えるために今取り組んでいること
- 5 今日の講義での学びの中で 1つ理想を叶えるために取り入れること

04.

最後

に

LAST MESSAGE

ラストメッセージ

一にも二にも「考えよう」

Last Message

