

# キャリアの“考え方”をアップデート

## ～キャリアを“自分ごと”にする、学びの入口。～

### キャリアメディアとは

- ✓ 動画で学ぶ基礎知識
- ✓ データで見る効果と傾向
- ✓ 面談にあたっての準備や心がまえ
- ✓ 専門家が語る実践のコツ

キャリアの悩みや迷いを整理し、次の一歩につなげる総合学習メディアです。



**動画で学ぶキャリア面談**

**動画で学ぶキャリア面談 #03**

### なぜ「今」必要なのか?

#03 なぜキャリア面談は必要なのか～これからの働き方に備えて～

働き方の選択が増えた今、「自分らしいキャリア」をどう掛けばいいか迷っていませんか？ この動画では、キャリア面談がなぜ今の時代に必要とされているのか、社会環境の変化を踏まえて解説します。キャリアとは「仕事」だけでなく「人生そのもの」。だから...

© 2026年2月17日

[続きを読む](#)

**新着記事**

#03 なぜキャリア面談は必要なのか～これからの働き方に備えて～

#02 キャリア面談の流れ～面談の流れをイメージする～

#01 キャリア面談とは～自分らしいキャリアを考える時間～

仕事のパフォーマンス向上や充実感の向上に効果的

キャリア面談で「幸福感」と「キャリア自律」は高まるデータ

キャリア相談のプロが持つ専門知識と経験

**動画で学ぶキャリア面談**

**動画で学ぶキャリア面談 #02**

### 全3回の面談プロセス

#02 キャリア面談の流れ～面談の流れをイメージする～

「キャリア面談って、実際にはどんなふうに進むの？」と気になっていませんか？ この動画では、面談の回数や時間、各回で何をやるのかを具体的に解説します。初回で「モヤモヤ」を言語化し、2～3回目で目標設定と行動計画へ落とし込む。その流れをイメージ...

© 2026年1月27日

[続きを読む](#)

**動画で学ぶキャリア面談**

**動画で学ぶキャリア面談 #01**

### キャリア面談とは?

#01 キャリア面談とは～自分らしいキャリアを考える時間～

「キャリア面談って何をやるの？」と疑問に思いませんか？ この動画では、キャリア面談（キャリアコンサルティング）の「定義」と「誤解」を解きほぐす入門編として、厚生労働省の定義をベースに、キャリア面談の本質や活用場面、期待できる効果までを...

© 2026年1月27日

[続きを読む](#)

**動画で学ぶキャリア面談**

**動画で学ぶキャリア面談 #01**

### キャリア面談とは?

#01 キャリア面談とは～自分らしいキャリアを考える時間～

「キャリア面談って何をやるの？」と疑問に思いませんか？ この動画では、キャリア面談（キャリアコンサルティング）の「定義」と「誤解」を解きほぐす入門編として、厚生労働省の定義をベースに、キャリア面談の本質や活用場面、期待できる効果までを...

© 2026年1月27日

[続きを読む](#)

**動画で学ぶキャリア面談**

**動画で学ぶキャリア面談 #01**

### キャリア面談とは?

#01 キャリア面談とは～自分らしいキャリアを考える時間～

「キャリア面談って何をやるの？」と疑問に思いませんか？ この動画では、キャリア面談（キャリアコンサルティング）の「定義」と「誤解」を解きほぐす入門編として、厚生労働省の定義をベースに、キャリア面談の本質や活用場面、期待できる効果までを...

© 2026年1月27日

[続きを読む](#)

**動画で学ぶキャリア面談**

**動画で学ぶキャリア面談 #01**

### キャリア面談とは?

#01 キャリア面談とは～自分らしいキャリアを考える時間～

「キャリア面談って何をやるの？」と疑問に思いませんか？ この動画では、キャリア面談（キャリアコンサルティング）の「定義」と「誤解」を解きほぐす入門編として、厚生労働省の定義をベースに、キャリア面談の本質や活用場面、期待できる効果までを...

© 2026年1月27日

[続きを読む](#)

**データでみるキャリア面談**

**データでみるキャリア面談**

### 仕事のパフォーマンス向上や充実感の向上に効果的

企業がキャリア面談を導入する際、最も期待される成果の一つが「生産性の向上」です。しかし、面談がどのようにして実際の仕事の成果に結びつくのか、疑問に思う方もいるかもしれません。最新の定量調査データは、キャリア面談が「パフォーマンス」「充...

© 2026年1月9日

[続きを読む](#)

**データでみるキャリア面談**

**データでみるキャリア面談**

### キャリア面談で「幸福感」と「キャリア自律」は高まるデータ

現代のキャリア支援において、重要視されているのが「成功」だけでなく「幸福 (Well-being)」という側面です。かつてのキャリア支援は、高い地位や給与を目指すものが中心でしたが、現在は「自分の価値観に合った働き方を通じて、人生の満足度を高めること...

© 2026年1月9日

[続きを読む](#)

**データでみるキャリア面談**

**データでみるキャリア面談**

### キャリア面談で「幸福感」と「キャリア自律」は高まるデータ

現代のキャリア支援において、重要視されているのが「成功」だけでなく「幸福 (Well-being)」という側面です。かつてのキャリア支援は、高い地位や給与を目指すものが中心でしたが、現在は「自分の価値観に合った働き方を通じて、人生の満足度を高めること...

© 2026年1月9日

[続きを読む](#)

**動画で学ぶキャリア面談**

**動画で学ぶキャリア面談 #01**

### キャリア面談とは?

#01 キャリア面談とは～自分らしいキャリアを考える時間～

「キャリア面談って何をやるの？」と疑問に思いませんか？ この動画では、キャリア面談（キャリアコンサルティング）の「定義」と「誤解」を解きほぐす入門編として、厚生労働省の定義をベースに、キャリア面談の本質や活用場面、期待できる効果までを...

© 2026年1月27日

[続きを読む](#)

**1級キャリアコンサルティング技術士コラム**

**1級キャリアコンサルティング技術士コラム**

### キャリア相談のプロが持つ専門知識と経験

キャリア面談が、あなたの潜在的な不安や迷いを具体的な行動改善へと変えることができるのは、支援を提供するのが、確かな専門知識と豊富な実務経験に裏打ちされたプロフェッショナルだからです。友人や上司との相談は、往々にして「主観的なアドバイス」...

© 2026年1月7日

[続きを読む](#)

**1級キャリアコンサルティング技術士コラム**

**1級キャリアコンサルティング技術士コラム**

### プロの傾聴と共感が相談者の本音を引き出す技術

キャリア面談が、あなたの主体的なキャリア形成に大きな成果をもたらす最大の理由。それは、私たちが持つ「傾聴 (Active Listening)」と「共感 (Empathy)」という、キャリアコンサルタントの経験者なす専門技術にあります。「話を聞く」という行為は...

© 2026年1月7日

[続きを読む](#)

**1級キャリアコンサルティング技術士コラム**

**1級キャリアコンサルティング技術士コラム**

### プロの傾聴と共感が相談者の本音を引き出す技術

キャリア面談が、あなたの主体的なキャリア形成に大きな成果をもたらす最大の理由。それは、私たちが持つ「傾聴 (Active Listening)」と「共感 (Empathy)」という、キャリアコンサルタントの経験者なす専門技術にあります。「話を聞く」という行為は...

© 2026年1月7日

[続きを読む](#)

**1級キャリアコンサルティング技術士コラム**

**1級キャリアコンサルティング技術士コラム**

### キャリア面談で最大限の効果を得るための事前準備リスト

キャリア面談は、あなたのキャリアを立ち止まらずに見つめ直し、未来の可能性を広げるための重要な時間です。しかし、何も準備をせずに臨んでしまうと、貴重な面談時間が「現状説明」や「漠然とした悩み相談」だけで終わってしまう可能性があります。プロの...

© 2026年1月7日

[続きを読む](#)

**1級キャリアコンサルティング技術士コラム**

**1級キャリアコンサルティング技術士コラム**

### キャリア面談で最大限の効果を得るための事前準備リスト

キャリア面談は、あなたのキャリアを立ち止まらずに見つめ直し、未来の可能性を広げるための重要な時間です。しかし、何も準備をせずに臨んでしまうと、貴重な面談時間が「現状説明」や「漠然とした悩み相談」だけで終わってしまう可能性があります。プロの...

© 2026年1月7日

[続きを読む](#)

**1級キャリアコンサルティング技術士コラム**

**1級キャリアコンサルティング技術士コラム**

### プロティアンキャリア理論とは？ 自律的なキャリア形成

現代は、VUCA (変動性・不確実性・複雑性・曖昧性) の時代と呼ばれ、企業を取り巻く環境は激しく変化しています。終身雇用や年功序列に対する考え方の変化、人材の流動化、働き方の多様化が進む中、かつてのように「会社にキャリアを委ねる」時代は終...

© 2026年1月7日

[続きを読む](#)

**1級キャリアコンサルティング技術士コラム**

**1級キャリアコンサルティング技術士コラム**

### プロティアンキャリア理論とは？ 自律的なキャリア形成

現代は、VUCA (変動性・不確実性・複雑性・曖昧性) の時代と呼ばれ、企業を取り巻く環境は激しく変化しています。終身雇用や年功序列に対する考え方の変化、人材の流動化、働き方の多様化が進む中、かつてのように「会社にキャリアを委ねる」時代は終...

© 2026年1月7日

[続きを読む](#)

**1級キャリアコンサルティング技術士コラム**

**1級キャリアコンサルティング技術士コラム**

### 面談の種類：個別面談とグループ面談の違い

面談の種類：個別面談と「グループ面談 (またはグループワーク)」という二つの形式を目的とすることがあります。どちらもキャリア形成を助ける場ですが、その目的、プロセス、得られる効果は大きく異なります。自分が今抱えている課題や、...

© 2026年1月7日

[続きを読む](#)

**1級キャリアコンサルティング技術士コラム**

**1級キャリアコンサルティング技術士コラム**

### 面談の種類：個別面談とグループ面談の違い

面談の種類：個別面談と「グループ面談 (またはグループワーク)」という二つの形式を目的とすることがあります。どちらもキャリア形成を助ける場ですが、その目的、プロセス、得られる効果は大きく異なります。自分が今抱えている課題や、...

© 2026年1月7日

[続きを読む](#)

**新着記事**

- #03 なぜキャリア面談は必要なのか～これからの働き方に備えて～
- #02 キャリア面談の流れ～面談の流れをイメージする～
- #01 キャリア面談とは～自分らしいキャリアを考える時間～
- 仕事のパフォーマンス向上や充実感の向上に効果的
- キャリア面談で「幸福感」と「キャリア自律」は高まるデータ
- キャリア相談のプロが持つ専門知識と経験

**人気コンテンツ**

- キャリア面談で最大限の効果を得るための事前準備リスト
- 面談にあたっての「心がまえ」
- データでみるキャリア面談
- 1級キャリア面談とは？
- 面談の種類：個別面談とグループ面談の違い
- 面談にあたっての「心がまえ」
- キャリア面談とは？初めての人もわかる基礎知識
- 面談にあたっての「心がまえ」
- #02 キャリア面談の流れ～面談の流れをイメージする～
- キャリア面談入門編

**タグ**

- 1on1との違い (1)
- 1級キャリアコンサルティング技術士 (2)
- SMART目標 (1) Will Can Must (6)
- エンゲージメント (1) オンライン面談 (1)
- キャリアアンカー (3)
- キャリアコンサルタント (2)
- キャリアコンサルティング (11)
- キャリア形成 (4) キャリア満足度 (1)
- キャリア理論 (1) キャリア相談 (2)
- キャリア研修 (1) キャリア自律 (7)
- キャリア計画 (1) キャリア面談 (12)
- グループ面談 (1) パフォーマンス向上 (1)
- モヤモヤの言語化 (1) ワークショップ (1)
- 主体性 (1) 仕事充実感 (1) 価値観 (4)
- 価値観の整理 (1) 個別面談 (1) 傾聴 (1)
- 傾聴と共感 (1) 働き方の変化 (1)
- 充実感 (1) 労働市場 (1) 将来の不安 (1)
- 幸福感 (1) 強みの棚卸し (2)
- 心理的安全性 (5) 本音 (1) 生産性 (1)
- 目標設定 (1) 自分らしい働き方 (2)
- 自己理解 (4) 自律性 (1) 行動改善 (4)
- 行動計画 (1) 面談の流れ (1)
- 面談準備 (3)

**タグ**

- 1on1との違い (1)
- 1級キャリアコンサルティング技術士 (2)
- SMART目標 (1) Will Can Must (6)
- エンゲージメント (1) オンライン面談 (1)
- キャリアアンカー (3)
- キャリアコンサルタント (2)
- キャリアコンサルティング (11)
- キャリア形成 (4) キャリア満足度 (1)
- キャリア理論 (1) キャリア相談 (2)
- キャリア研修 (1) キャリア自律 (7)
- キャリア計画 (1) キャリア面談 (12)
- グループ面談 (1) パフォーマンス向上 (1)
- モヤモヤの言語化 (1) ワークショップ (1)
- 主体性 (1) 仕事充実感 (1) 価値観 (4)
- 価値観の整理 (1) 個別面談 (1) 傾聴 (1)
- 傾聴と共感 (1) 働き方の変化 (1)
- 充実感 (1) 労働市場 (1) 将来の不安 (1)
- 幸福感 (1) 強みの棚卸し (2)
- 心理的安全性 (5) 本音 (1) 生産性 (1)
- 目標設定 (1) 自分らしい働き方 (2)
- 自己理解 (4) 自律性 (1) 行動改善 (4)
- 行動計画 (1) 面談の流れ (1)
- 面談準備 (3)

**カテゴリ**

- 動画で学ぶキャリア面談
- 面談にあたっての「心がまえ」
- データでみるキャリア面談
- 1級キャリアコラム

**Category** 動画で学ぶキャリア面談

**TOPICS** eラーニングを通して、キャリア面談を学びます。

**動画で学ぶキャリア面談 #03**

### なぜ「今」必要なのか?

#03 なぜキャリア面談は必要なのか～これからの働き方に備えて～

© 2026年2月17日

**動画で学ぶキャリア面談 #02**

### 全3回の面談プロセス

#02 キャリア面談の流れ～面談の流れをイメージする～

© 2026年1月27日

**動画で学ぶキャリア面談 #01**

### キャリア面談とは?

#01 キャリア面談とは～自分らしいキャリアを考える時間～

© 2026年1月27日

[カテゴリ一覧を見る](#)

**Category** 面談にあたっての「心がまえ」

**TOPICS** 面談をすることで得られる期待を学び、面談にあたっての不安を解消します。

**動画で学ぶキャリア面談**

**動画で学ぶキャリア面談 #01**

### キャリア面談で最大限の効果を得るための事前準備リスト

© 2026年1月7日

**面談の種類：個別面談とグループ面談の違い**

© 2026年1月7日

**面談で話したいことを整理するための3つの質問**

© 2026年1月7日

[カテゴリ一覧を見る](#)

**Category** データでみるキャリア面談

**TOPICS** キャリア面談の役割や効果を数字で理解！

**仕事のパフォーマンス向上や充実感の向上に効果的**

© 2026年1月9日

**キャリア面談で「幸福感」と「キャリア自律」は高まるデータ**

© 2026年1月9日

[カテゴリ一覧を見る](#)

**Category** 1級キャリアコラム

**TOPICS** 約7万人中1%未満の取得率！1級キャリアのコラム

**キャリア相談のプロが持つ専門知識と経験**

© 2026年1月7日

**プロの傾聴と共感が相談者の本音を引き出す技術**

© 2026年1月7日

**プロティアンキャリア理論とは？ 自律的なキャリア形成**

© 2026年1月7日

[カテゴリ一覧を見る](#)

## お問い合わせ・ご相談

まずはお気軽にご相談ください。

[お問い合わせはこちら](#)

