

自分への投資

～脱皮しないヘビは死ぬ?!～



仕事が無い、仕事はあるけど先が見えない…、さまざまな不安を抱えているとき、どこかに変化が起こると解消されることがあります。

周りに変化を求めるのは難しいですが、仕事に役立つスキルを身につける、新たな資格を取得するなど、行動してみると自分の心持ちも変わってきそうです。

生活やキャリアを思うように築いていくために、自分への投資をしてみませんか？

場所 中野区立中央図書館 B1F ワークライフ支援展示コーナー

期間 平成24年2月25日(土)～平成24年4月26日(木)

問合せ 中野区立中央図書館

[月曜(祝日の場合はその翌日)・最終金曜休館]

中野区中野2-9-7

TEL 03-5340-5070

キャリアアップ？
キャリアチェンジ？



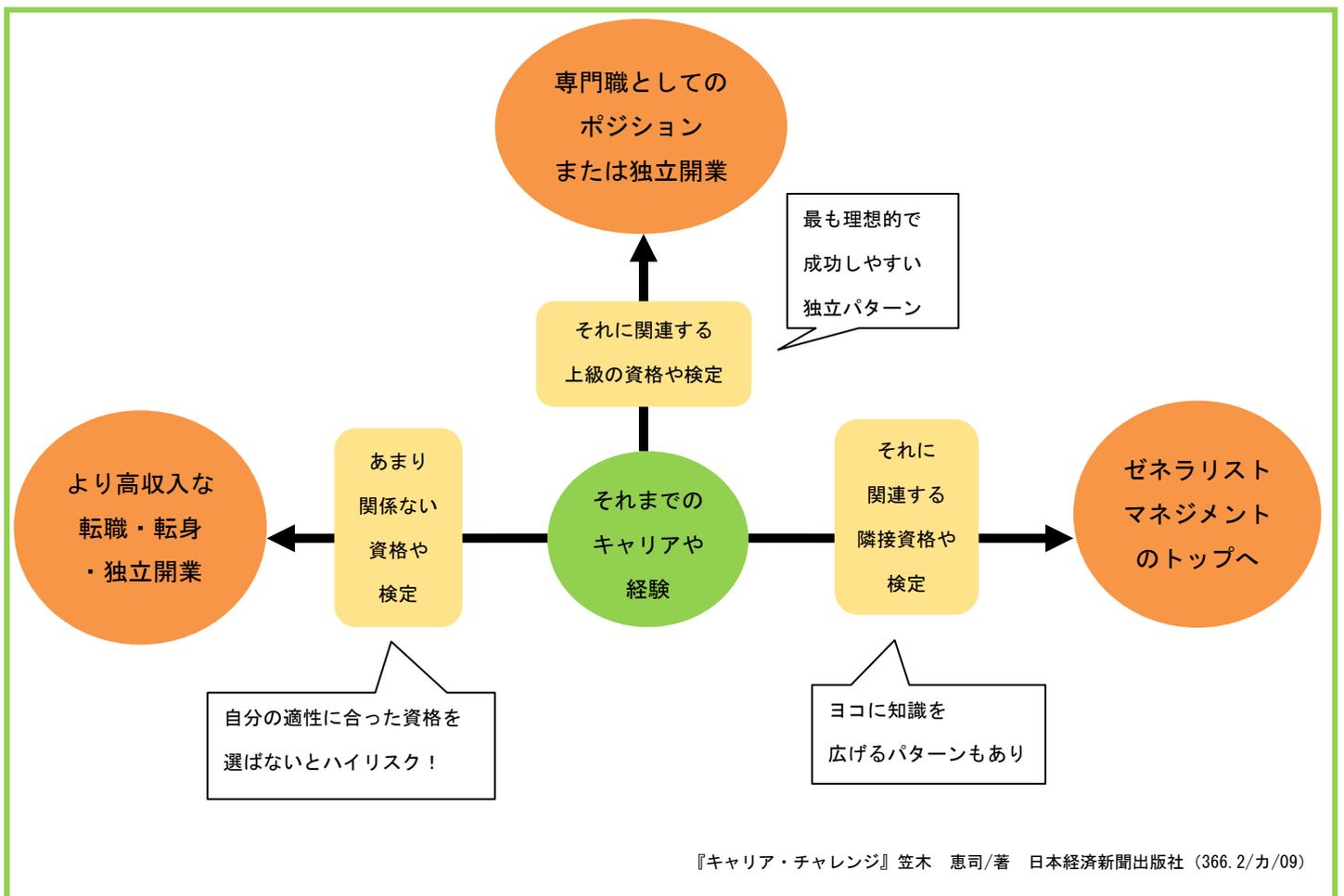
「脱皮したい！」

そんなときがあります。

仕事はあるが先が見えない、やりがいが見つけれない、周りに比べて能力や経験の不足を感じている、そもそも仕事が無い…などなど、不満や不安を抱えているときには、新たなスキルを身につけることが必要です。それが資格や他人から見てわかりやすいスキルでなくとも、自分を支える自信にもなるでしょう。

では、自分にあったキャリアを築くためにはどうしたらよいのでしょうか？

社会人の資格選び



『キャリア・チャレンジ』 笠木 恵司/著 日本経済新聞出版社 (366.2/カ/09)

社会経験のある人はこのどれかに当てはまるのではないのでしょうか。経験のない人でも考え方は同じです。今までの経験や興味の幅を広げていくのか、新たなものを手にするのか、自分のキャリアをどうするのかは、自分次第。年齢や経験の無さを嘆くよりも動いてみましょう。

どこに行きたいのか？



自分の方向性が見えていれば動くのみ！ですが、何をしようか悩んでしまう人もいるでしょう。新しい仕事に向かって、どんな資格やスキルを身につけるのかを決めるには、将来どんな自分でありたいのか、キャリアに対してどんな世界観を持っているのかを考えてみるとヒントが得られそうです。

ただ、「自分探し」に夢中になると「仕事探し」が遠くなってしまうことも…。周りの人やその時の状況と折り合いをつけていくことでも、キャリアは築かれるのです。

さまざまな資格・検定

ビジネス基礎力を
つける
TOEIC・マイクロ
ソフト・オフィス・ス
ペシャリスト・簿記検
定など

独占業務を持つ国家資格

弁護士・司法書士・税理士・
社会保険労務士など

法的な後ろ盾があり
独立開業に有利

フリーランスも不可能では ない民間資格や学位

MBA（経営管理修士）・証券
アナリスト・臨床心理士・コン
パニオン・ドッグ・トレーナー
など

名称独占の国家資格

調理師・栄養士・技術士・
情報処理技術者など

法的な後ろ盾はない
が国家資格としての
権威がある

民間資格・検定を取るときは…

- ・主催団体が信用できるか
- ・取得後、自分のキャリアにどんなメリットがあるか
- ・過去の受験者数は一定規模か
- ・試験の難易度 → 一般的には難しい方が価値が高い
- ・確実なマーケットが存在するのか

などをよく調査してから受験しましょう。

門戸が広がった大学院

現在、社会人の大学院入学が増えており、高卒でも社会での活躍が認められれば、大学院への入学が可能な場合もあります。公認会計士・弁理士・中小企業診断士などは、専門職大学院で一部科目や試験の免除が行われており、夜間開講により、社会人が通いやすい環境も整ってきています



必置業務を持つ国家資格

宅地建物取引主任者・通関
士・危険物取扱者など

その業種を目指すな
ら転職、就職に有利

多くの資格・検定の中から、自分に必要なものを選び出しましょう！



底力をつけたい！

ブックリスト



どの資格を取る？

書名	著者	出版者	出版年	請求記号	
ビジネス情報ハンドブック		PHP研究所	2011	031	ビ
稼げる資格		リクルート	2011	366.2	カ
キャリア・チャレンジ	笠木 恵司／著	日本経済新聞出版社	2009	366.2	カ
最新最強の資格の取り方・選び方全ガイド	成美堂出版編集部／編	成美堂出版	2011	366.2	サ
資格・検定・公務員受験案内		学研教育出版	2011	366.2	シ
女性の職業のすべて	女性の職業研究会／編	啓明書房	2010	366.2	ジ
女性の仕事全ガイド	成美堂出版編集部／編	成美堂出版	2011	366.2	ジ
就職・転職に有利な女性の資格全ガイド	成美堂出版編集部／編	成美堂出版	2012	366.2	シ
手っ取り早く「手に職」をつける本		日本実業出版社	2011	366.2	テ
最新自己分析からはじめる！資格選び最強のシナリオ	土岐 優美／著	秀和システム	2011	366.2	ト
内定が出る！就職・転職に役立つ資格パーフェクトガイド		エクスマレッジ	2011	366.2	ナ
キャリアを切り拓く大学院・大学・通信教育		朝日新聞出版社	2011	376.8	キ

勉強のコツ

書名	著者	出版者	出版年	請求記号	
パーソナルプロジェクトマネジメント	富永 章／著	日経BP社	2011	002.7	ト
通勤どこでも仕事術	美崎 栄一郎／著	ぱる出版	2011	336.2	ミ
資格試験〈超効率〉勉強法	井藤 公量／著	日本実業出版社	2011	366.2	イ
資格試験「半年・独学」勉強法	高野 博幸／著	日本実業出版社	2009	366.2	コ
図解史上最強の資格勉強術	高島 徹治／著	ナツメ社	2009	366.2	タ
知識ゼロからの勉強術	北橋 隆史／著	幻冬舎	2010	379.7	キ
外資で働くためのキャリアアップ英語術	河口 鴻三／著	日本経済新聞社	2006	670.9	カ
TOEICテスト満点コーチが教えるビジネス英語	金井 さやか／著	中経出版	2009	670.9	カ
わかりやすいビジネス英文メールの基本公式30	鈴木 大介／著	明日香出版社	2011	670.9	ス
外資の現役社長が明かすつづやき英会話学習法	浅見 隆／著	日本経済新聞社	2011	830.7	ア
IELTS一発で合格スコアをとる勉強法	福永 百合香／著	中経出版	2011	830.7	フ

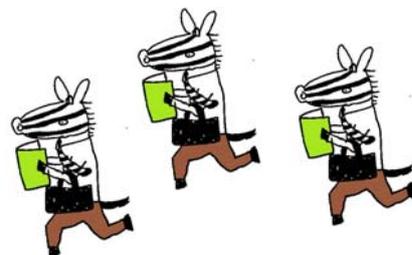
仕事力を伸ばす

書名	著者	出版者	出版年	請求記号	
「見せる」企画書のつくり方	石岡 裕邦／著	日本実業出版	2008	336.1	イ
ゲームストーミング	Dave Gray／ほか著	オライリージャパン	2011	336.2	ゲ
時間管理術	佐藤 知一／著	日本経済新聞社	2006	336.2	サ
これからの思考の教科書	酒井 穰／著	ビジネス社	2010	336.2	サ
ソクラテスの人事	NHK「ソクラテスの人事」制作班／著	祥伝社	2009	336.2	ソ
絶妙な「仮説力」をつける技術	馬場 了／著	明日香出版社	2008	336.2	バ
一流アナリストの「7つ道具」	ロバート・フェルドマン／著	プレジデント社	2008	336.2	フ
A6ノートで仕事を超仕組み化しなさい	松宮 義仁／著	徳間書店	2009	336.2	マ
問題解決の5S	南川 典大／著	ダイヤモンド社	2010	336.2	ミ
ロジカル・シンキングのための「見える化」入門	山崎 紅／著	日経BP社	2008	336.2	ヤ
問題解決のためのファンクショナル・アプローチ入門	横田 尚哉／著	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2010	336.2	ヨ
「たった1枚のメモ」でチームが変わるすごいしかけ	柴田 陽子／著	日本能率協会マネジメントセンター	2010	336.3	シ

さらにスキルアップ！

書名	著者	出版者	出版年	請求記号	
キュレーション	スティーブン・ローゼンバウム／著	プレジデント社	2011	007.3	ロ
キャリアアップに役立つ情報活用術	高林 茂樹／著	弓箭書院	2011	007.6	キ
昇進者の心得	DIAMONDハーバード・ビジネス・レビュー編集部／編訳	ダイヤモンド社	2009	336.3	シ
オフィスで好かれる話し方	古谷 治子／監修	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2008	336.4	オ
仕事は見た目	谷沢 史子／著	あさ出版	2011	336.4	タ
あたりまえだけどなかなかできない教え方のルール	田中 省三／著	明日香出版社	2011	336.4	タ
論理的な話し方の基本とコツ	西村 克己／著	学習研究社	2009	336.4	ニ
自分にチョイ足し！グローバル人材へ変身		日経HR	2011	366.2	ジ
売れる「じぶん」を作る	平井 孝志／著	日本経済出版社	2011	366.2	ヒ
人間力・現場力を高めるワンポイント講座	市川 享司／著	日科技連出版社	2011	509.6	イ
働く女性のスタイル・アップ・レッスン	政近 準子／著	日本実業出版社	2011	589.2	マ
プレゼンは声！	白石 謙二／著	インプレスジャパン	2009	809.2	ナ
一瞬で心をつかむ笑声力	成田 万寿美／著	PHP研究所	2009	809.2	ナ

図書資料で調べる



◆中野区立図書館所蔵の資料

図書館内では利用者開放端末（OPAC）、インターネットでは中野区立図書館ホームページ（<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>）にて資料を検索できます。

<参考キーワード>

「資格」「キャリアデザイン」「問題解決」「ビジネスマナー」「情報利用術」「能率」など

☆中央図書館参考室所蔵の資料

書名	編者	出版社	出版年	請求記号	
最新パソコン・IT用語事典	岡本 茂／監修	技術評論社	2011	R007.6	サ
現代用語の基礎知識		自由国民社	2011	R031	ゲ
全国企業あれこれランキング		帝国データバンク	2011	R335.0	ゼ
国家試験資格試験全書		自由国民社	2009	R366.2	コ
社会教育・生涯学習ハンドブック	社会教育推進全国協議会／編	エイデル研究所	2011	R379.0	シ
日経MJトレンド情報源	日経MJ（流通新聞）／編	日本経済新聞出版社	2011	R675	ニ
2011年度生涯学習&スポーツ	中野区教育委員会事務局／編	中野区	2011	K40/A /11	地域

☆新聞縮刷版

朝日新聞・読売新聞・日本経済新聞・毎日新聞があります。

◆国会図書館【インターネット】

<https://www.ndl.go.jp/>

「資料の検索」から国会図書館で所蔵している本や所蔵している雑誌の記事を検索することができます。また、「国立国会図書館サーチ」を利用してキーワードを検索すると全国の公共図書館、美術館や学術研究機関などの蔵書や、国会図書館所蔵の雑誌記事論文など複合的に検索することができます。

◆東京都立図書館【インターネット】

<http://www.library.metro.tokyo.jp/>

「本や資料を探す」というページから、東京都立図書館所蔵資料（「蔵書検索」）だけでなく都内公立図書館の蔵書（「統合検索」）や専門分野の図書館の検索（「専門図書館ガイド」）など、色々な検索ができます。

オンラインデータベースで調べる

オンラインデータベースを利用して新聞・雑誌記事や法令など、様々な事項を検索することができます。中央図書館では以下のようなデータベースを利用できます。

種類	概要
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
聞蔵Ⅱビジュアル	1926年から当日までの朝日新聞の検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事や企業情報などの検索
MAGAZINEPLUS	1981年からの一般紙・総合誌の雑誌記事検索や学術論文などの検索
WHOPLUS	歴史上の人物から現在活躍する人物まで、約32万人のプロフィールの検索
Lexis Nexis JP	判例情報のほか、法律などの改廃履歴、法律判例文献情報などの検索

ホームページで調べる

◆厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

「雇用・労働」の「職業能力開発」のページから、教育訓練給付制度を利用できる講座や現在実施している公共職業訓練を調べることができます。

◆人材ニーズ調査（経済産業省）<http://www.cin.or.jp/needs2004/>

日本全国の企業の人材ニーズを職種別、業種別、雇用形態別、地域別など様々な角度から分析しています。企業の求める資格・能力を把握するのに有効です。

◆T O K Y Oはたらくネット <http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/>

「職業能力開発」のページでは、都立職業能力開発センターの職業訓練やキャリアアップ講習などの案内をしています。

大学など教育機関で一般・社会人向けのビジネス講座を実施しているところもあります。

◆財団法人日本生涯学習総合研究所 <http://www.shogai-soken.or.jp/>

「公開講座ねっと」から大学の公開講座情報を調べることができます。

『私にもできた
資格獲得30個』

西村知美／著
講談社 2009年
767.8/ニ

将来生活に役立つもの、趣味・好きなもの、自分が苦手とするもの、この3つの基準で選んだら、いつの間にか30個も資格を持っていたというタレントの西村知美さん。ホームヘルパー、食品衛生責任者といった就職に役立つものから、カップ捕獲許可証のように遊び心満載のものまで、こんな資格もあったのかと、読むだけでも楽しめる1冊です。資格とは取らなきゃいけないものではなく、取ると楽しいものだと教えてください。

会社が本当に欲しい人材とは？

半人前の新人から、一人前の社員、さらには三人前のベテランへとステップアップするための極意がここにあります。「『相談グセ』をつける」「会社の仕事は『人マネ』が基本」といった新人のためのルールだけでなく、「『ルール違反』は必ず叱れ！」「他人がした仕事の責任を取る」などの上司に向けたルールも盛り沢山。全部で101のルールを身につけたとき、あなたは会社にとってなくてはならない存在になっているはずです。

『一人前社員の
新ルール』

黒川勇二／著
まこといちオフィス
2009年 159.4/ク

おすすめ本の紹介



短期間でもいいから海外で働きたいという方に最適なのが、本書で案内されている「在外公館派遣員制度」。海外にある日本大使館や総領事館などへ派遣されて勤務するという制度で、帰国後の就職にも有利ということで隠れた人気を呼んでいます。期間は通常2年。経験者の話を読むと、海外ならではのトラブルも多く、決して楽な仕事ではありませんが、それゆえに国際人としてスキルアップできるというものでしょう。語学力に自信がある方は是非！

『大使館で働くための
「派遣員」ガイド』

三修社編集部／編
三修社 2009年
329.2/タ

『机の上はいらない
モノが95%』

リズ・ダベンポート／著
草思社 2008年
336.5/ダ

あったはずのものが見つからない、しなきゃいけないことが思いつかない、あなたはそんな経験をしたことはありませんか？最近、さまざまな収納術や整理術が流行っていますが、本書はとくにビジネスマンに向けた、予定や書類の管理術です。平均的なビジネスマンはモノを探すためだけに、1年に150時間もロスしているそうです。そんなロスタイムをなくすため、是非、本書を手にとって95%の無駄を整理整頓してください。