

定時で OK! いこう!

お稽古で自分磨き

自分磨き、していますか？

資格を取ってバリバリ活躍する

自分になるのもよし、

お稽古に行って未体験の

世界を開拓するのもよし。

効率的に仕事を済ませて、

新たな自分に出会いに行こう！

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源
2014



中野区立中央図書館



中野区中野2-9-7



03-5340-5070

©中野区立中央図書館は、2016年11月1日から2017年3月31日まで休館中です





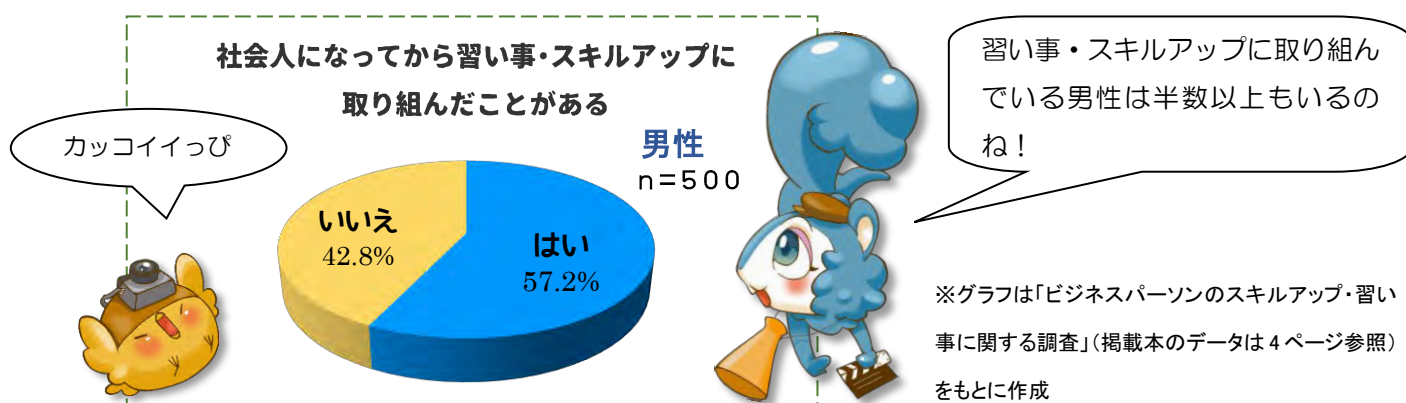
上の図は、人気のあるお稽古・習い事を、趣味に近いものか仕事に近いものか、簡単に分類した図です。あなたがいま興味を持っているお稽古・習い事は、仕事に役立つもの？それとも趣味として気分転換にするもの？



男子もお稽古



近年、習い事を始める男性が増えてきています。2017年のトレンド予測でも、子どもの学ぶ姿に触発され自らも学び始める「子けいこパパ」が増えるのでは、と取り上げられました。



この一年間に実施した習い事ランキング



女性	
1 位	ヨガ・ピラティス
2 位	英語
3 位	フィットネスクラブ



男性	
1 位	英語
2 位	簿記
3 位	フィナンシャルプランナー



やってみたい習い事ランキング



女性	
1 位	英語
2 位	ヨガ・ピラティス
3 位	家庭料理





男性	
1 位	英語
2 位	簿記
3 位	宅地建築取引士

上記のランキングを見ると、男性は習い事に関して、ビジネスに直結するようなものを好む傾向にあるようです。習い事・お稽古をする理由についてのアンケートの1位も、女性が「プライベートを充実させるため」であるのに対し、男性は「仕事のため」となっています。しかし最近では、学ぶ内容が多様化しているだけでなく、実際習い事をした男性からは「ストレス解消になった」「子どもの教育に役立った」といった声もあり、男性も習い事に様々な魅力を感じていることがわかります。

参考資料:

「ケイコとマナブ 2015 年度人気お稽古ランキング」

(<http://www.recruit-lifestyle.co.jp/uploads/2016/02/RecruitLifestyle.keimana.20160225.pdf>) (2016 年 11 月 1 日閲覧)

「2017 年のトレンド予測」

(http://www.recruit.jp/news_data/release/pdf/20161213_10.pdf) (2016 年 12 月 14 日閲覧)

文部科学省 中央教育審議会 第2回生涯学習分科会企画部会配布資料 資料2

『社会人のく学び>について～学び直しの実施状況と現場から見た課題～』

(http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo2/011/siryou/_icsFiles/afieldfile/2016/07/28/1374769_2.pdf) (2016 年 11 月 1 日閲覧)

どの資格をとればいいの？



習い事の一環として、資格取得のための勉強をする方も多いはず。「将来の事も考えて資格を取っておきたい」と考える方のために、ここでは「資格」について様々な角度から見ていきます。

資格の種類

国家資格

法律に基づき、国や地方自治体などが試験を実施・認定（公益法人が実施するケースもある）。

公的資格

国家資格と民間資格の中間に位置する資格。試験や講習会を各省庁が認定、商工会議所といった公益法人などが主催・実施して与える資格。

民間資格

民間の団体や企業が独自に試験や講習会を実施して与える資格。

働く人のお役立ち資格ランキング



お役立ち資格(*1)	
1 位	管理業務主任者
2 位	プロジェクトマネージャ
3 位	メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅱ種

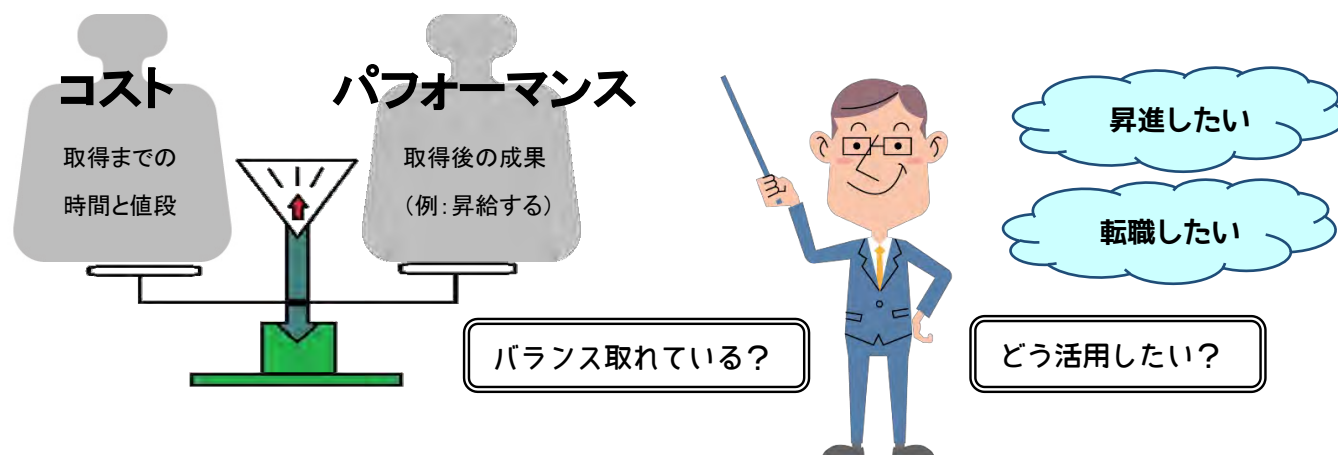
(*1)「仕事に役立っている」と考える資格。



保有資格の満足度(*2)	
1 位	応用情報技術者
2 位	秘書技能検定 2 級
3 位	ビジネス実務法務検定 3 級

(*2)「取ってよかった」という、資格に対する満足度。

上記は、働く人たちが実際に取った資格、役立ったと思っている資格のランキングです。取った資格に対する満足度は、コストとパフォーマンスのバランスによって決まるといいます。せっかく高い値段を払ってもそれに見合う成果が見込めないのであれば、取得を考え直した方がいいかもしれません。自分はその資格を取ってどう活用したいのか、しっかりしたビジョンを描きましょう。



また、2016 年には TOEIC や日商簿記などの試験制度の改変がありました。改変が試験対策に大きく影響する場合があります。自分が取りたい資格のニュースについて、チェックするのも忘れずに。

参考資料:

『資格・スキルランキング 2016』(本のデータは 7 ページ参照)、

『最新最強の資格の取り方・選び方全ガイド '18 年版』成美堂出版編集部／編、成美堂出版、2016、366.2 サ 18

公的制度を利用する

習い事や資格の勉強につきものなのが、費用の問題。行政が行なっている支援を利用するのも一つの手段です。

キャリアアップ講習

主に中小企業で働く人を対象とした、スキルアップや資格試験対策のための短期講習を受講できます。開講日は平日夜間や土日祝日で、仕事との両立がしやすい日程になっています。授業料は 1 講習あたり 900 円～6,500 円。(URL は 6 ページ参照)

教育訓練給付制度

労働者や離職者が、自ら費用を負担して、厚生労働大臣が指定する教育訓練講座を受講し修了した場合、本人がその教育訓練施設に支払った経費の一部を支給する雇用保険の給付制度で、下記の二種類があります。(URL は 6 ページ参照)

- ・一般教育訓練給付金 … 受講料の 20%、10 万円までが支給される
- ・専門実践教育訓練の教育訓練給付金 … 受講料の 40%、年間 32 万円～最大 144 万円までが支給される

すきま時間に勉強しよう



新しいことに挑戦したくても、働きながら勉強する時間を確保するのは難しいことです。日本経済新聞の記事にも、資格取得を目指さない人の理由として、「勉強する時間がない」「仕事との両立が難しい」という理由があげられています。（「仕事に役立つ資格、本社など調査、経営知識・英語、武器に、「収入増えた」2割（キャリアアップ）」2014年1月7日 朝刊 33 ページ）

自分にあった勉強法を見つけて、効率的に時間を使い、資格取得や習い事などの自分磨きに役立てましょう。

学習計画を立てる



通勤のあいだ、ただ、ぼーっと過ごしたりゲームをしたりしていませんか？お昼の休憩時間、食べながら勉強できるのではないのでしょうか。家に帰って来てからテレビを見たり、インターネットをする、そういったところからも勉強時間を捻出できるはずです。まずは自分の1日の行動を振り返るところから始め、捻出できる時間を基に学習計画を立てていきましょう。

参考資料:

『深夜12時過ぎまで働くサラリーマンでも難関資格が取れる勉強法』

山田 浩司／著、幻冬舎メディアコンサルティング、2015年、366.2 円

アプリ活用勉強法

勉強するのにアプリを活用する人が増えています。実際に習い事・スキルアップに取り組んでいるビジネスパーソン360名に、利用しているアプリを聞いたところ、「スケジュールを管理するアプリ」や「学習時間を記録するアプリ」と解答した人が多かったのです。

また、例えば英語学習の場合、ビジネス関連の単語が出題されるクイズ形式のアプリや、著名人の演説が英語字幕、日本語字幕付きで見ることができるアプリなど様々なものがあります。

こうしたアプリは、すきま時間の勉強にとって、大きな手助けとなりそうです。

参考資料:

・「ビジネスパーソンの習い事・スキルアップに関する調査(2015年2月調査)」

『教育アンケート調査年鑑 2015 上』『教育アンケート調査年鑑』編集委員会／編、創育社、2015年、R370.5 キ 15-1

・「アプリで英語学習—通勤など隙間時間利用(キャリアアップ)」日本経済新聞、2016年7月26日、朝刊 29 ページ



青ペン勉強法



普段使わない青色を勉強で使うことによりに印象に残りやすく、また青色自体が鎮静効果を持つので、リラックスした状態で集中して勉強ができるようです。

参考資料:

『頭がよくなる青ペン書きなぐり勉強法』相川 秀希／著、KADOKAWA、2015年、379.7 円



お稽古・資格についての調べ方



検索の参考キーワード

適切なキーワードを使って、効率的に情報を探しましょう。

【お稽古 習い事 学習法 時間術 資格 趣味 生涯学習 社会教育】



基本的な情報源で調べる

辞書・事典類で、テーマについて基本的な情報を入手しましょう。

書名	編著者	出版者	出版年	請求記号
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
社会教育・生涯学習に関する理念・政策・実践についてのまとめ、国の法令・通達などのほか、地方自治体が行なった先進的事例も収録している。				
国家試験カタログ 2015-16 年版		自由国民社	2014	R317.4／コ／15
国家資格や民間資格、検定試験についての詳細な情報を調べられる。				



図書資料を探す

●テーマの棚に行って探す

図書館では、関連分野ごとに図書が並んでいます。テーマの棚を実際に見て、図書を探しましょう。

分野	請求記号	分野	請求記号	分野	請求記号	分野	請求記号
資格	366.2	生涯学習	379.0	時間術	336.2	趣味・お稽古	790

●中野区立図書館の資料を探す

・図書館内の利用者開放端末（OPAC）

・中野区立図書館ホームページ

<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/asp/WwKensaku.asp>

上記の場所にて、中野区立図書館の資料を検索できます。こんな資料が検索できます。

※中央図書館参考室所蔵の資料



書名	編著者	出版者	出版年	請求記号
2016 年度 生涯学習 & スポーツ	中野区健康福祉部健康・スポーツ担当／編	中野区	2016	K40／A／16
生涯学習・社会教育行政必携 平成 28 年版	生涯学習・社会教育行政研究会／編	第一法規	2015	R379.1／シ／16
ホビー白書 2015 年版		日本ホビー協会	2015	R589.0／ホ／15

●東京都内公立図書館に所蔵されている図書を探す

・東京都内の公立図書館の蔵書を一括検索。

「東京都立図書館統合検索」

<http://ufinity51.jp.fujitsu.com/cass/usrshd.do?tenantId=metro>

・東京都内の公立図書館の新聞雑誌の所蔵の目録。「区市町村立図書館新聞雑誌総合目録」

<http://magazine.metro.tokyo.jp/>

●国立国会図書館ホームページで探す

・国立国会図書館所蔵の資料（本、論文、新聞、デジタル資料）のほか、都道府県図書館の所蔵資料を複合的に検索。

「国立国会図書館サーチ」

<http://iss.ndl.go.jp/>



オンラインデータベースで調べる

種 類	概 要
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
MAGAZINE PLUS	1981年からの一般紙・総合誌の雑誌記事検索や学术论文などの検索
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
WHO PLUS	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

こんな記事が検索できます ※2016年11月7日時点のデータです。

データベース	記事情報	掲載誌	請求記号
聞蔵Ⅱビジュアル 過去1年で検索 「資格 仕事」632件	正社員という働き方：4 どうすれば	朝日新聞 2016年6月12日朝刊 9面	中野区立図書館所蔵の 朝日新聞・日本経済新聞 では見られない、地方版 の記事が見られます。
	仕事の能力、会社で身につける？	朝日新聞 2016年5月25日朝刊 5面	
日経テレコン21 過去1年で検索 「資格 仕事」268件	アプリで英語学習——通勤など隙間時間利用（キャリアアップ）	日本経済新聞 2016年7月26日朝刊 29面	
	取得したいビジネス関連資格、本社など調査、中小企業診断士トップに、やはり英語、簿記上位（キャリアアップ）	日本経済新聞 2016年1月12日朝刊 11面	
MAGAZINE PLUS 過去1年で検索 「資格 仕事」23件	脳 複雑な仕組みとその活用法 - 脳科学を活用する 効率的な記憶術7つのワザ	週刊東洋経済 2016.10.8号 p.62～64	雑誌
	どんな人脈、資格、技能があると有利か 65歳から稼ぐ人、稼げない人	プレジデント 2015.11.2号 p.68～71	雑誌



インターネットで調べる

科目については

「キャリアアップガイド2016」で確認できます！



●キャリアアップ講習について

『TOKYO はたらくネット キャリアアップ講習』

http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/school/carr_up/

● トップページからの道順

● トップページ > 職業能力開発 > キャリアアップ講習

●教育訓練給付制度について

『厚生労働省 教育訓練給付制度』

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/shokugyounouryoku/career_formation/kyouiku/index.html

● トップページからの道順

厚生労働省トップ > 政策について > 分野別の政策一覧 > 雇用・労働 > 職業能力開発 > 教育訓練給付制度について

●中野区で学ぶ

『まな VIVA ネット』

<http://tokyo-nakano.genki365.net/>

おすすめ本 レビュー&ブックリスト

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
資格試験に「忙しくても受かる人」と「いつも落ちる人」の勉強法	鬼頭 政人／著	大和書房	2016	379.7／キ
36歳からオンライン英会話をはじめたら英語で仕事ができるようになりました	嬉野 克也／著	KADOKAWA	2016	830.7／ウ

職場の悩みに効くかもしれない資格を紹介したり、企業が評価する資格を転職市場のプロが紹介したり。アンケート内容も、資格取得者に項目を細かく分けて満足度を採点してもらったり、費用や収入・評価・待遇など気になる実状も聞いたり。

とにかく「資格」に対するあれこれが細かく、詳しく、分かりやすく、オリジナリティあふれる視点でまとめられています。

WEBにも記事があり、概要はそちらにまとめられています。

(<http://bizacademy.nikkei.co.jp/feature/article.aspx?id=MMAcz2000008012016&page=1>)

資格・スキルランキング 2016

日経HR

2016年／366.2 シ 16

通勤どこでも仕事術

美崎 栄一郎／著

ぱる出版

2011年／336.2 ミ

「通勤時間が1時間以上で、もうウンザリ・・・」そんなあなたにオススメ！電車に乗っている時間を勉強や仕事に活かしてみませんか？

やり方次第で、今まで以上に勉強する時間や本を読む時間が増えるかも。この本では、勉強法はもちろん、せまい空間での新聞の読み方や、電車の効率的な乗り換え方まで、かゆいところに手が届く通勤時お役立ちスキルが満載です。

中央図書館からのお知らせ

休館中も、野方図書館3階会議室や外部施設で、中央図書館主催のイベントを行っています。

★映画会

『レベッカ』

(1940年公開／監督：アルフレッド・ヒッチコック)

場所／野方図書館3階 会議室

日付／1月29日(日)

開場／13:30～ 上映／14:00～

定員／20名(先着順)

★出張「あかちゃんおはなし会」

場所／中部すこやか福祉センター

第3会議室

日時／1月17日(火) 11:00～

開室中!!

中央図書館 野方分室

野方図書館3階に、中央図書館の野方分室が開室中です。オンラインデータベースや中央図書館だけで所蔵している雑誌(新刊のみ)などをご覧ください。どうぞお越しください。