Coaching

資格・検定に挑戦する意味

B型事業所で「できること」を見える化する最初の一歩



NotebookLM

資格は「就職のため」だけではありません。

これまでのイメージ



「合否の結果」と「プレッシャー」

新しい考え方



「自己管理」と「スキルの見える化」

合否の結果よりも、「継続できた」という事実があなたの自信になります。

NotebookLM

挑戦が生む3つのメリット



自信

「やったこと」が目に見える自信の根拠になる。



習慣

計画性や集中力、自己管理能力が育つ。

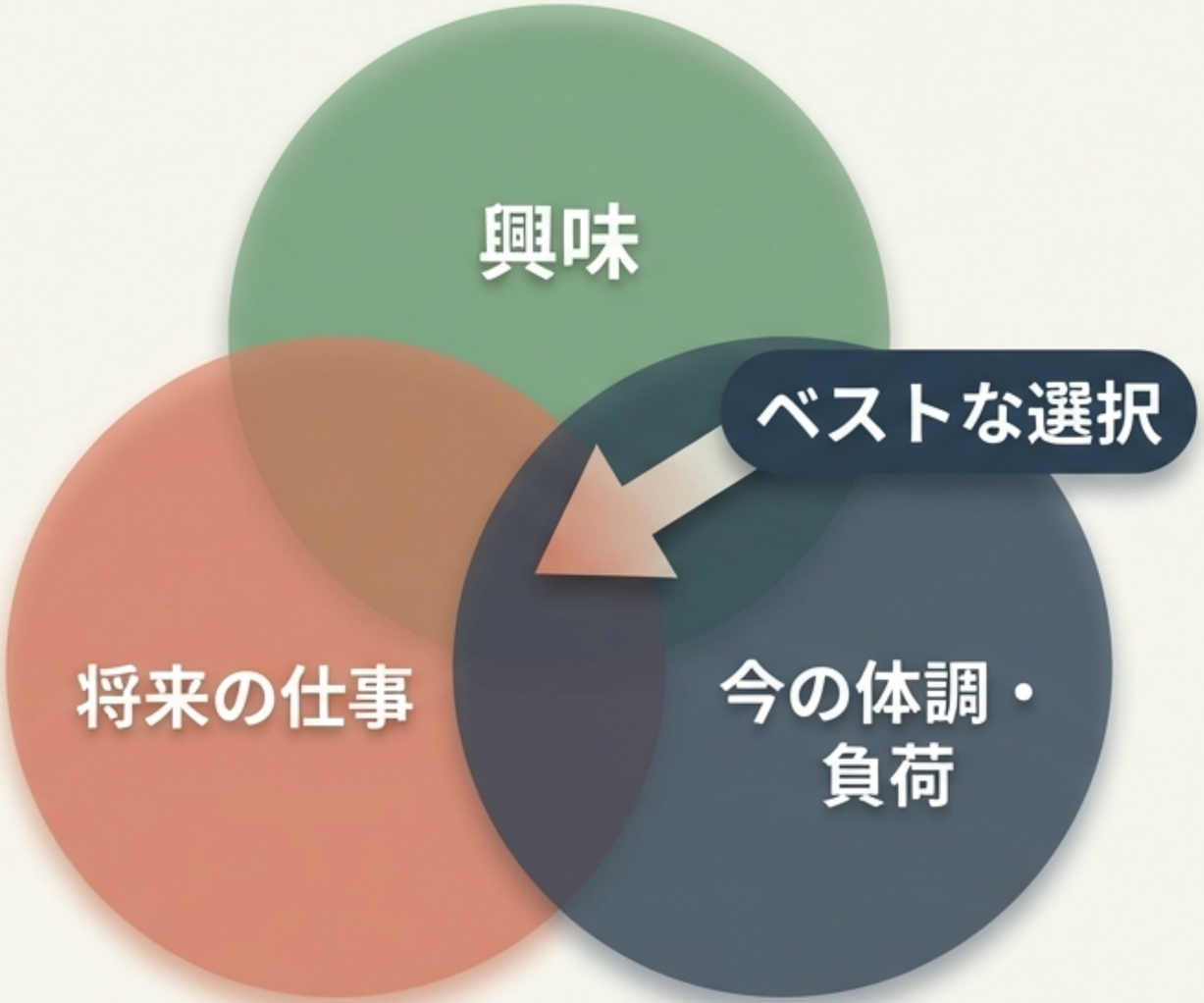


証明

就職面接で「どう努力したか」を説明できる材料になる。

NotebookLM

無理なく続く「資格の選び方」



難易度よりも
「続けられるか」を
優先しましょう。



NotebookLM

1日15分〜30分。「マイクロ学習」のすすめ

週の目標を小さく設定

進捗を見える化

できた日はチェック



これだけで、自己管理の感覚が身につきます。

NotebookLM

事例：生活リズムが整った20代男性

Before



時間を持て余し、
生活リズムが不規則。

After



毎日20分のPC学習を継続。
作業中の集中力も向上。

資格学習が「心の安定剤」として機能しました。

NotebookLM

あなたは準備OK？セルフチェック





- ☐ 目標を持って取り組みたい
- ☐ 少しずつ学ぶのが苦ではない
- ☐ 学習時間を短く区切って続けられる
- ☐ 達成感を積み重ねたい

1つでも当てはまれば、
始めるチャンスです。



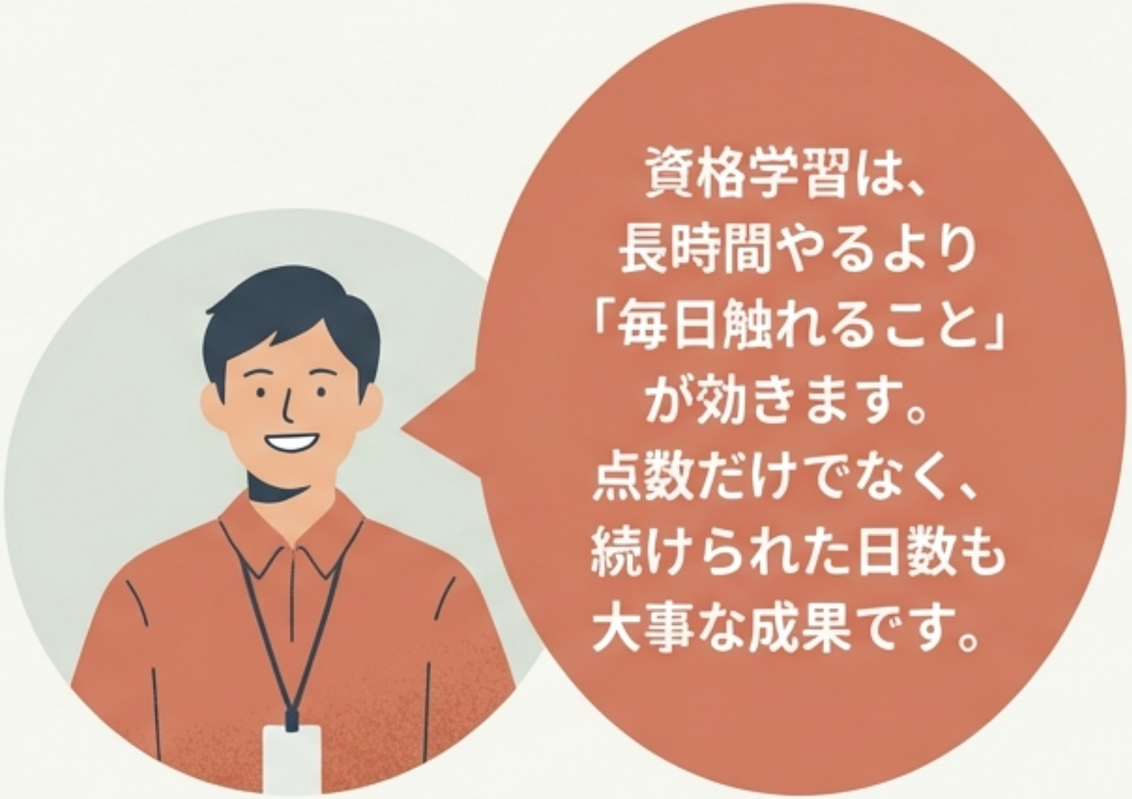


NotebookLM

無理な競争はしません

アイデンドでは、個別のペースと計画を重視します。

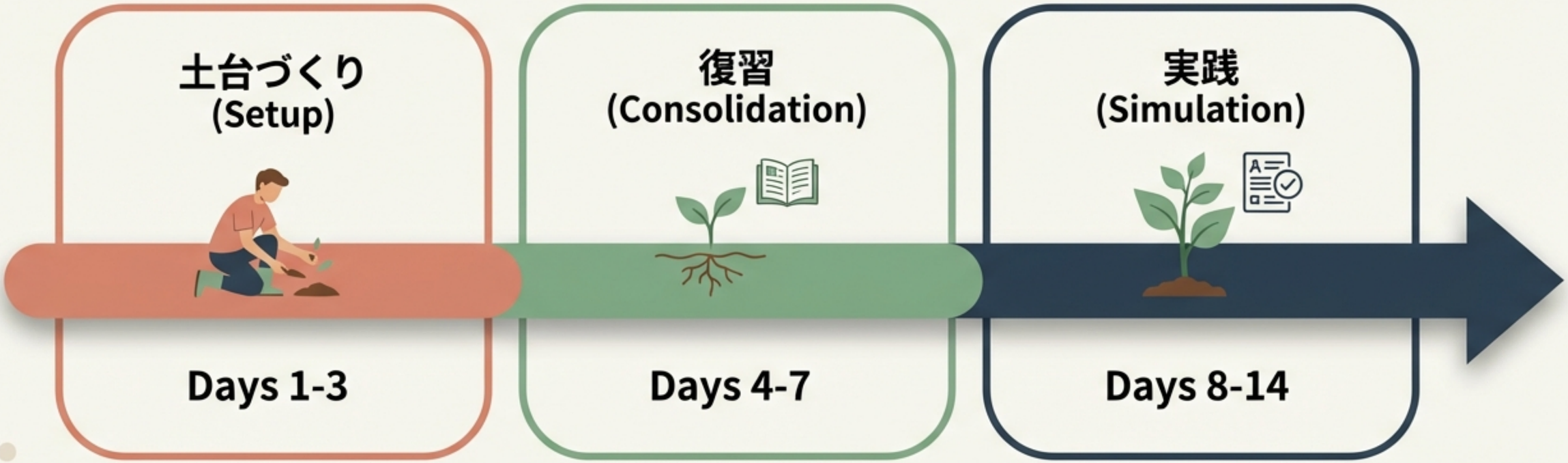
- 短時間学習を前提にした個別計画
- 進捗確認と振り返りの面談支援
- 「得意」と「負担」を分けて記録



NotebookLM

スタートダッシュの2週間ロードマップ

最初の2週間は、学習習慣の土台づくりに集中しましょう。



NotebookLM

Days 1-3: 「いつ・何を」決める

- **Action 1:**
  受験日から逆算する。
- **Action 2:**
  1日15〜30分の固定時間を決める。



勉強の内容よりも、「座る時間」を確保することが最優先です。

NotebookLM

Days 4-7:「間違い」を味方にする

間違えた問題を1冊の
ノートにまとめる。



復習する対象を絞る
ためです。
わかっていることは
やり直さなくてOK。

NotebookLM

Days 8-14: 本番の「負荷」を知る

時間を測って模擬問題を解く。

学習メモ (Learning Memo)

今日の学習時間：_____

つまずいた単元：_____

明日の最優先テーマ：_____

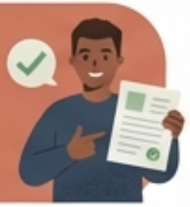
NotebookLM

よくある不安にお答えします

Q: 資格は取らないと就職できませんか？



A: 必須ではありません。過程や継続力が評価されます。



Q: 勉強が苦手でも大丈夫？



A: 1日10分からでOK。短時間の方が続きます。



Q: 途中でやめたら無駄になる？



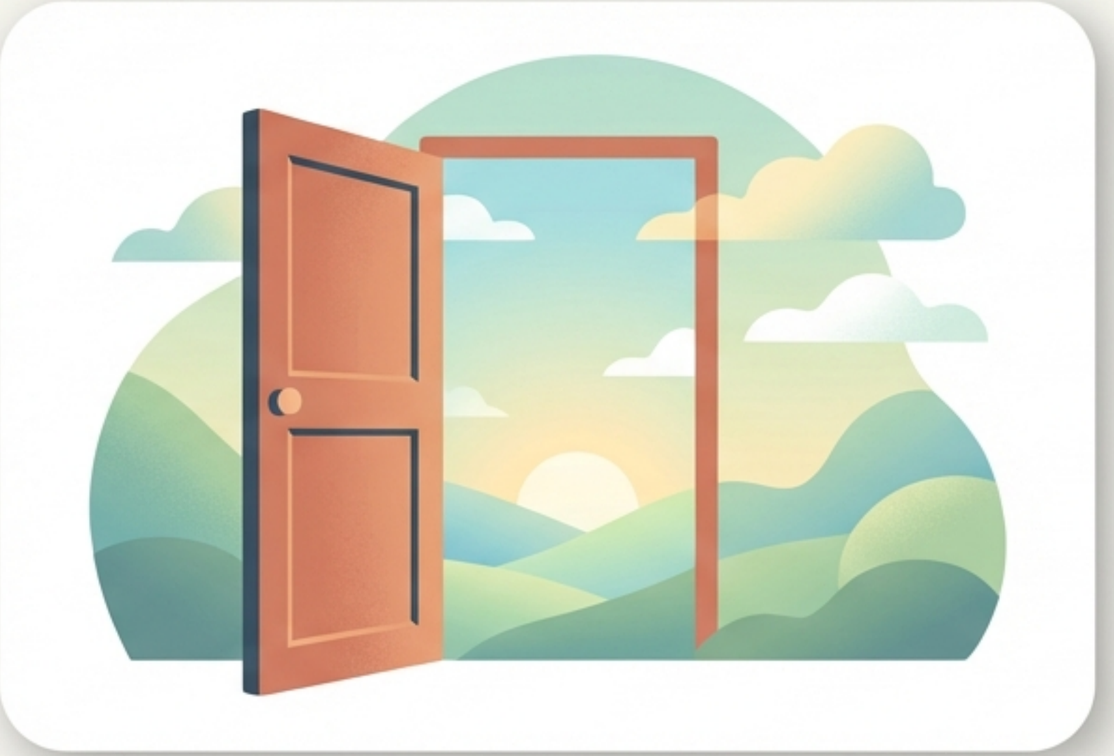
A: 無駄になりません。得た習慣や知識は残ります。



NotebookLM

焦らず、自分らしい「働き方」への近道を

1. 目標設定と継続力が育つ
2. 自己評価の根拠が増える
3. 面談での説明力が高まる



まずは興味のある分野から。今日から少しだけ、触れてみませんか？

NotebookLM