

キャリア と キャリアデザイン

＜ 基礎編 ＞

－ Discover The "NEXT" －

Komuro Consulting Group

2021年度夏季インターンシップ

2021年08月14日(土曜日)

コムロコンサルティンググループ

総代表 小室匡史

<https://ko-cg.com/>

ファーストメッセージ

親愛なるインターン生の あなた へ

我々の目標は日本一ではなく、世界一だ。

Our goal is not the best in Japan but the best in the world.

インターンシップの主役はあなたです。

You are the star of the internship.

本インターンシップには極めて優秀な講師と素晴らしい仲間がいます。

This internship has the excellent teachers and fantastic friends.

一緒に頑張ろうね！

Let's do our best together.

本日の内容がお役立ちすれば幸いです。

I hope you find my content useful today.

小室匡史 / Masashi KOMURO



本日の内容

1. 自己紹介	...	P.	1
2. 本日のキーワード	...	P.	2
3. アクション	...	P.	3
4. キャリア	...	P.	8
5. 悩みの三大要因	...	P.	12
6. 日本人のワークスタイル	...	P.	13
7. アドバイス	...	P.	14
8. メッセージ	...	P.	16

1. 自己紹介

略歴

2011年03月

一橋大学大学院商学研究科
経営学修士コースMBAプログラム修了

- コムロコンサルティンググループ 総代表
- コムロコンサルティング 代表
- 日本バレーボール協会 情報戦略ユニット メンバー
- 日本スポーツアナリスト協会 アドバイザー
- キャリアデザイン 最高顧問

専門領域

IT
ICT

スポーツ

経営
(MBA)

政治

投資
寄付

(参) コムロコンサルティンググループ 小室匡史 <https://ko-cg.com/ceo/>

2. 本日のキーワード

キーワード

プロフェッショナル

情 報 を 基 に ↓ 真 に 正 し く

知
る



覚
え
る



動
く



考
え
る

2. 本日のキーワード

キーワード

情報 + 行動

情報を基に ↓ 真に正しく

知 覚 動 考

とも → かくる → うごく → こえる

2. 本日のキーワード

キ世の中はド

『思った(考えた)通り』になるのではなく、
『やった(行動した)通り』になるのである。

情 報 を 基 に ↓ 真 に 正 し く

知

覚

動

考

とも

かえく
る

うご

こえ
る

3. アクション：アクション・ドリブン

モチベーションに関係なく行動し、事後的に動機が生まれると思った方が良い。

行動

結果

応援

アクション・ドリブン

成功体験

成功

される

する

○ 勇気

信じる勇気が未来を変える

- Action Driven -

失敗

される

しない

行動しないが最大のリスクである

3. アクション：アクション・ドリブン

モチベーションに関係なく行動し、事後的に動機が生まれると思った方が良い。

行動

結果

応援

アクション & モチベーション UP サイクル

成功体験

する

○ 勇気

成功

モチベーション UP

される

モチベーション UP



失敗

モチベーション UP DOWN

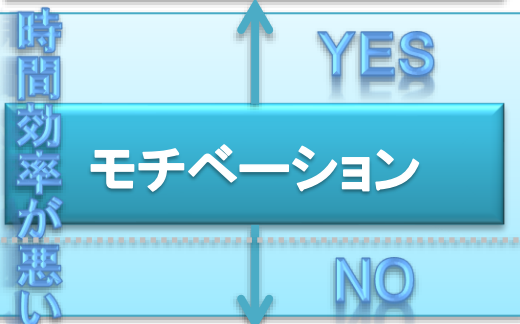
される

モチベーション UP

しない

なし

されない



(参) コムロコンサルティンググループ 行動とモチベーションの関係性 <https://ko-cg.com/gallery/relationship-between-action-and-motivation/>

3. アクション：アクション・ドリブン

モチベーションに関係なく行動し、事後的に動機が生まれると思った方が良い。

行動

結果

応援

アクション & モチベーション UP サイクル

成功体験

する

○ 勇気

成功

される

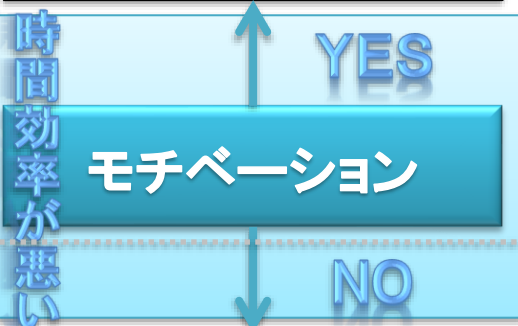
信じる勇気が未来を変える

失敗

される

モチベーション UP
DOWN

モチベーション UP



しない

行動しないが最大のリスクである

(参) コムロコンサルティンググループ 行動とモチベーションの関係性 <https://ko-cg.com/gallery/relationship-between-action-and-motivation/>

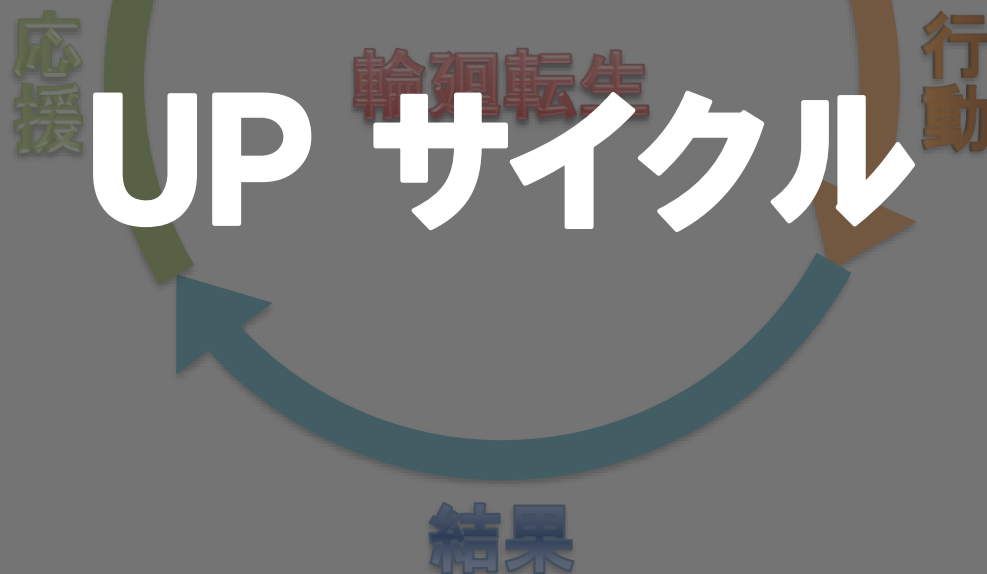
3. アクション：A & M UP サイクル

自己の勇気や他者の期待により『行動 ⇒ 結果 ⇒ 応援』の循環型モデルがまわる。

内発的動機づけ：自信 / 勇気

外発的動機づけ：期待 / 評価

アクション & モチベーション



3. アクション：A & M UP サイクル

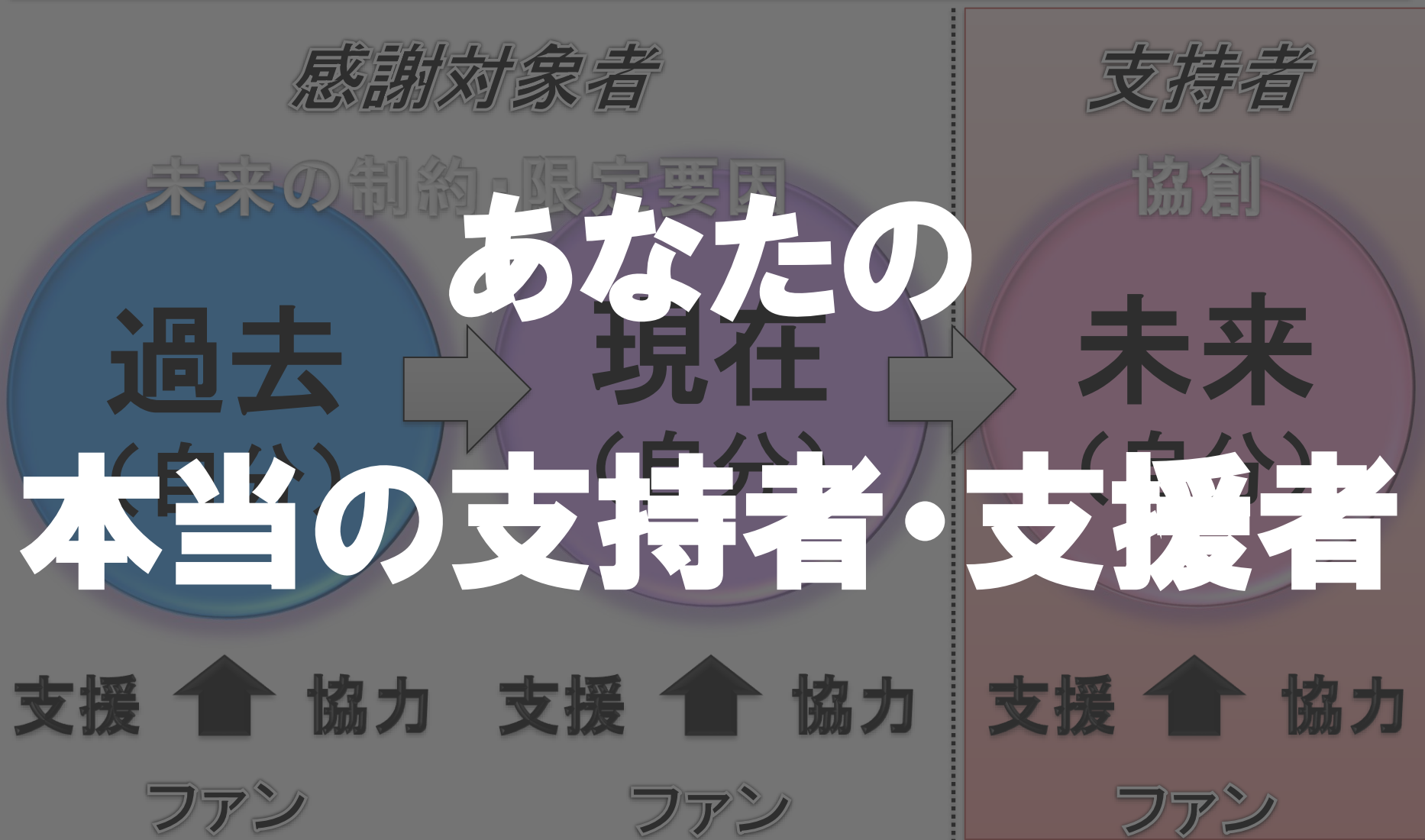
自己の勇気や他者の期待により『行動 ⇒ 結果 ⇒ 応援』の循環型モデルがまわる。



(参) コムロコンサルティンググループ アクション & モチベーションUPサイクル <https://ko-cg.com/gallery/action-and-motivation-up-cycle/>

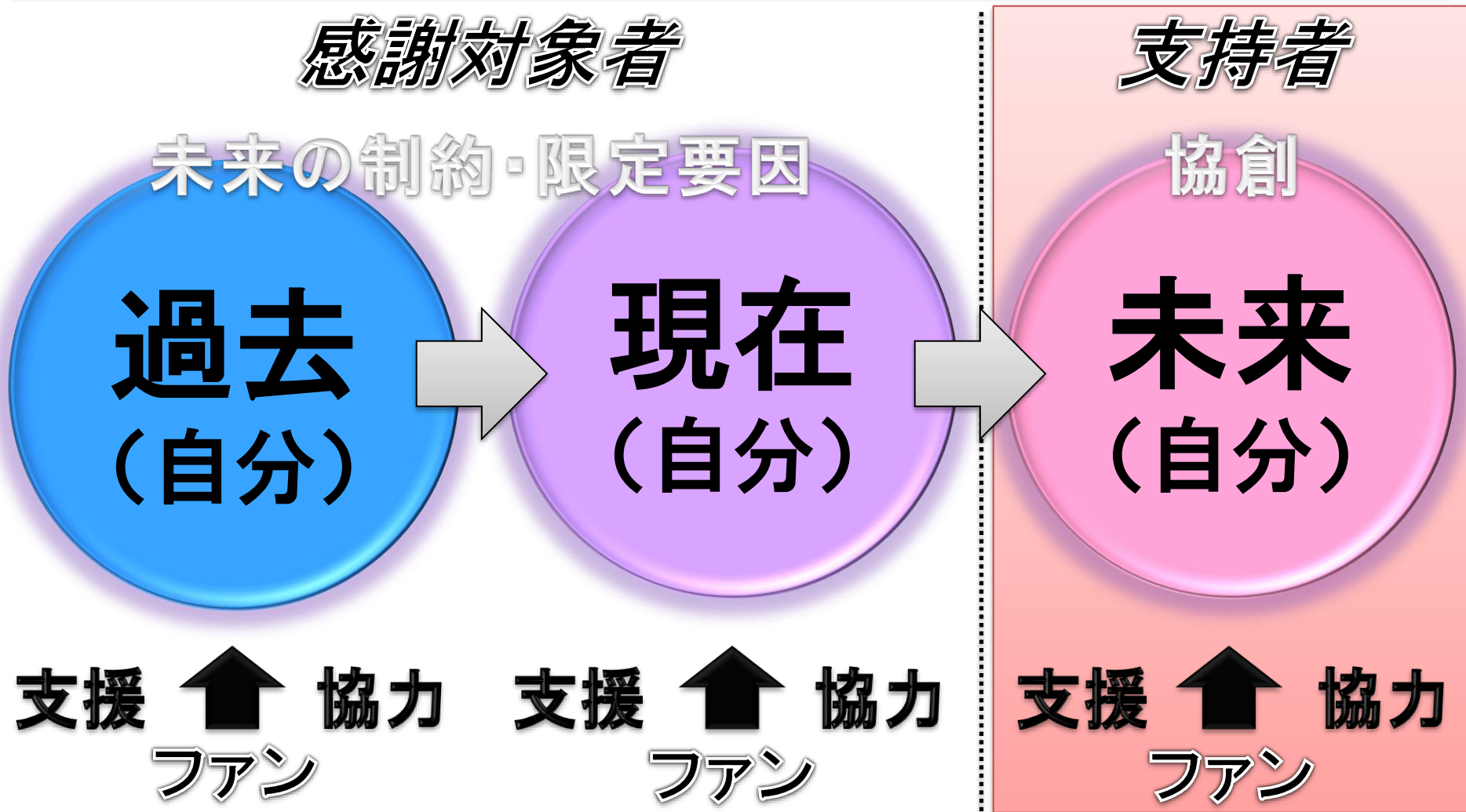
3. アクション：真の支持者 と 真の先生

現代で最も大事な能力は時代に適応し常に自分を変化していけることである。



3. アクション：真の支持者 と 真の先生

現代で最も大事な能力は時代に適応し常に自分を変化していけることである。



(参) コムロコンサルティンググループ 真の支持者 <https://ko-cg.com/gallery/the-true-supporters/>

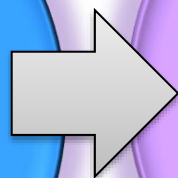
3. アクション：真の支持者 と 真の先生

現代で最も大事な能力は時代に適応し常に自分を変化していけることである。

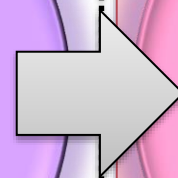
感謝対象者

未来の制約・限定要因

過去
(自分)



現在
(自分)



未来
(自分)

支持者

協創

昔の方が良かった
ファン

今のままで良い
ファン

支援 ↑ 協力
ファン

(参) コムロコンサルティンググループ 真の支持者 <https://ko-cg.com/gallery/the-true-supporters/>

3. アクション：真の支持者 と 真の先生

先生

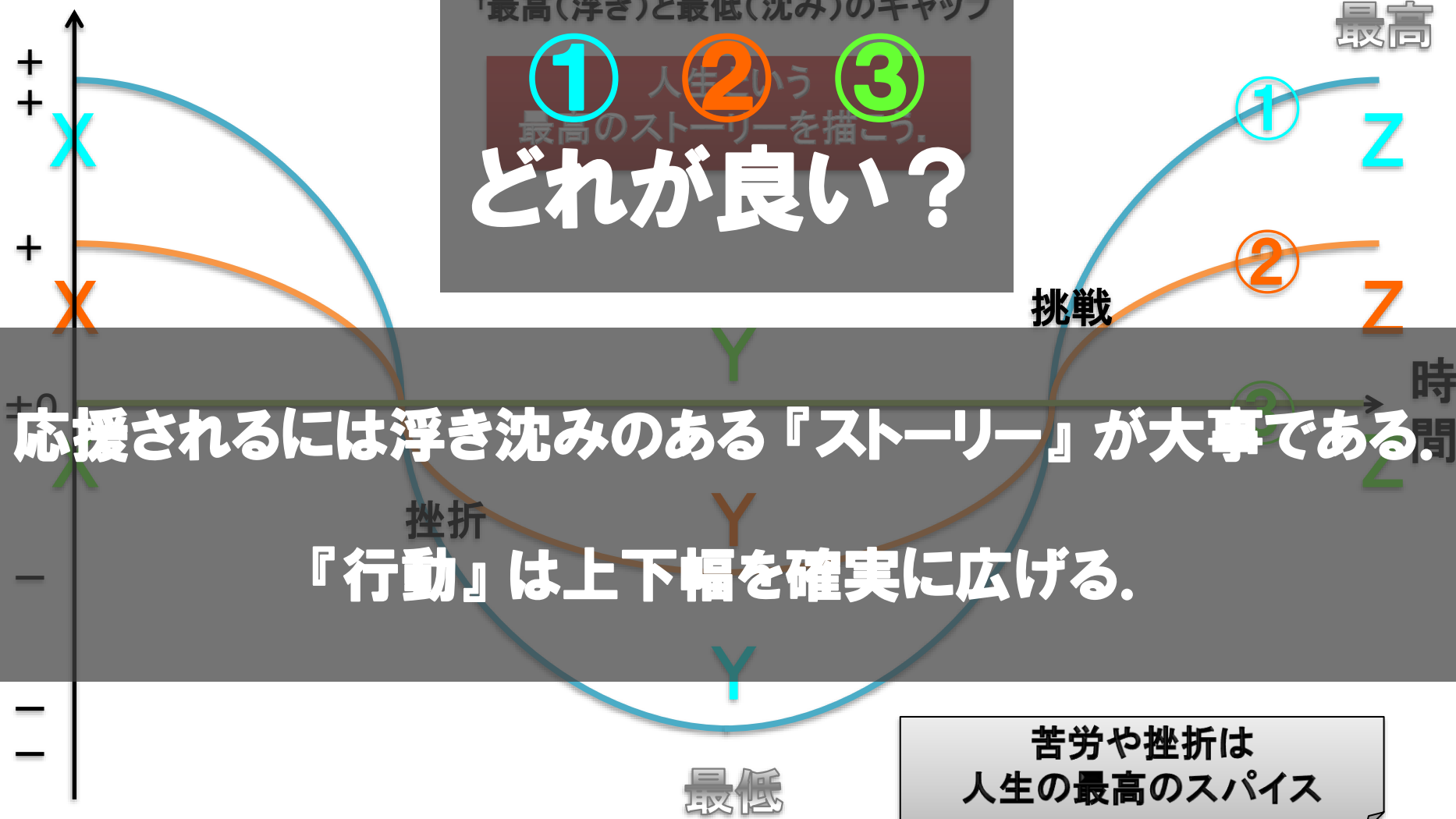
この先生生きていくための
方法やスキルを教えてくれる人

3. アクション：応援とギャップの関係性

応援総量[†]： $|X - Y| + |Y - Z|$ ※ ① > ② > ③

[†]最高(浮き)と最低(沈み)のギャップ

① 人生という
最高のストーリーを描こう。
②
③
どれが良い？



苦労や挫折は
人生の最高のスパイス

3. アクション：応援とギャップの関係性

応援総量[†]： $|X - Y| + |Y - Z|$ ※ ① > ② > ③

[†]最高(浮き)と最低(沈み)のギャップ

人生という
最高のストーリーを描こう。

最高

① Z

② Z

③ Z
時間

挑戦

挫折

Y

Y

Y

最低

苦労や挫折は
人生の最高のスパイス

(参) コムロコンサルティンググループ 応援とギャップの関係性 <https://ko-cg.com/gallery/relationship-between-support-and-gap/>

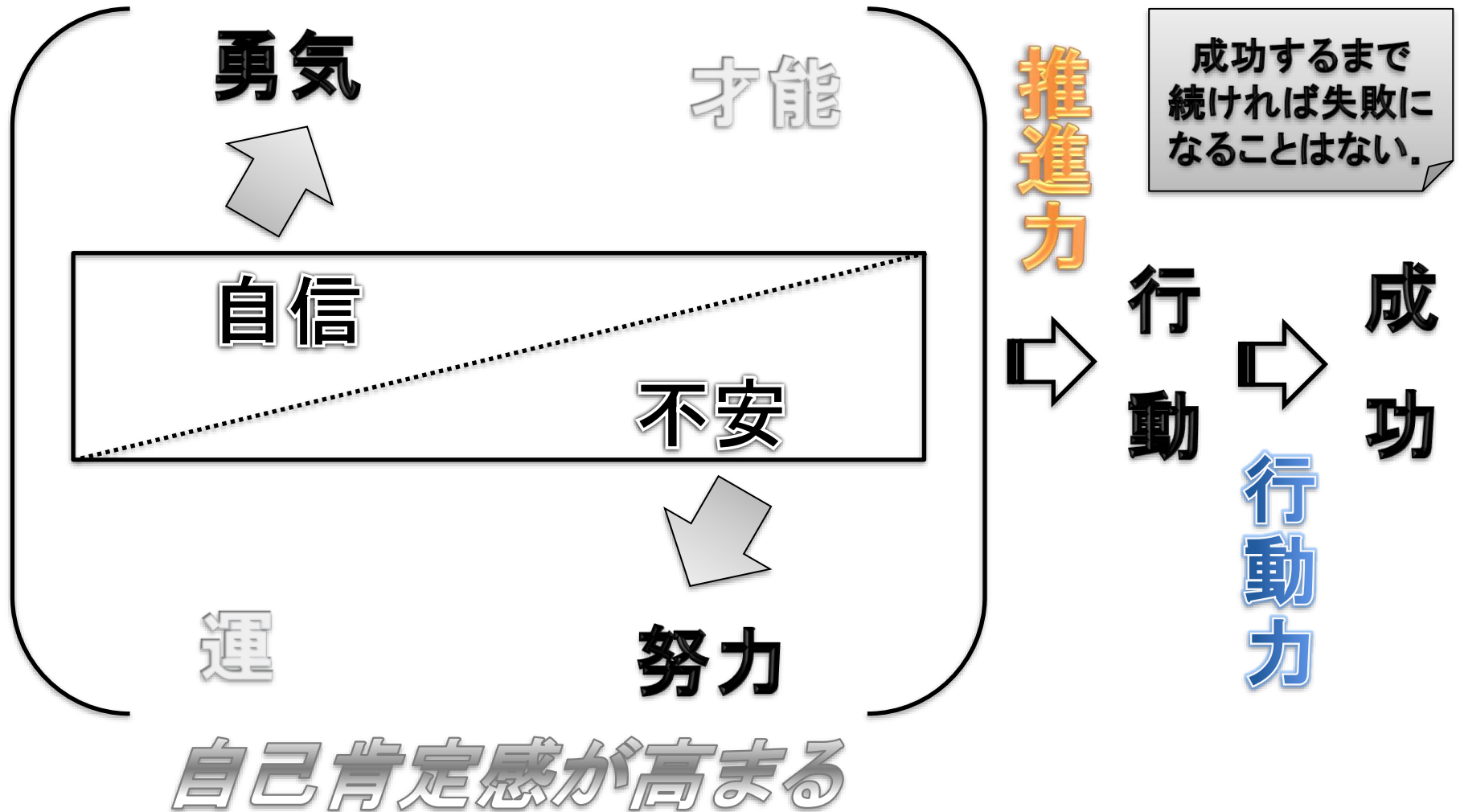
3. アクション：自信と不安

『自信が勇気』を与え、『不安が努力』を与えることで行動が起こり成功に繋がる。



3. アクション：自信と不安

『自信が勇気』を与え、『不安が努力』を与えることで行動が起こり成功に繋がる。



(参) コムロコンサルティンググループ 自信 ⇒ 勇気と不安 ⇒ 努力 <https://ko-cg.com/gallery/confidence-courage-and-anxiety-effort/>

4. キャリア：キャリアデザイン

キャリアデザイン

『現在』を起点に『過去』を踏まえ、
『未来』を構想・決定・実現していくこと

キャリアデザイン

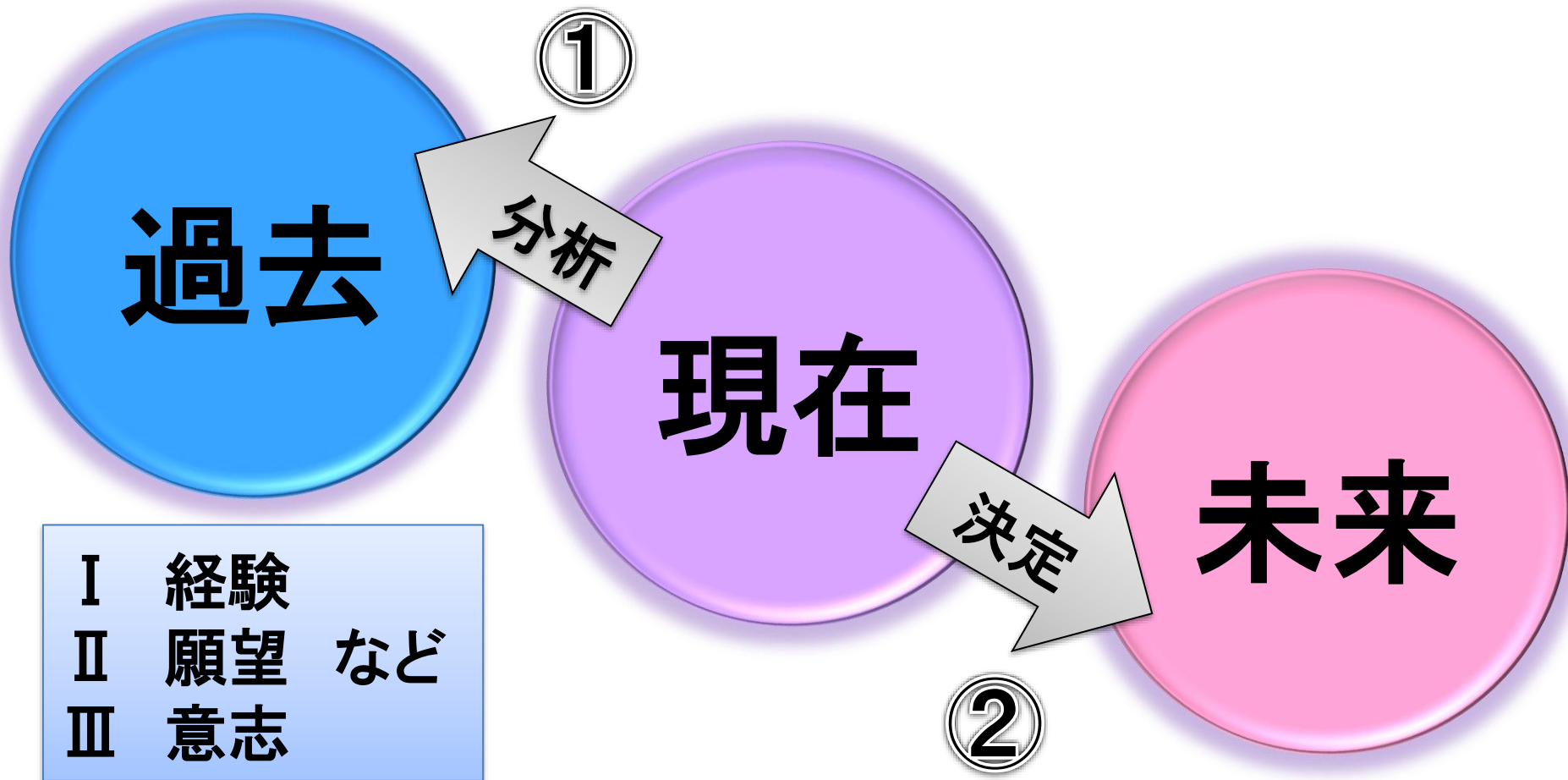
The diagram illustrates the career design process. It features three overlapping circles: a blue circle on the left labeled '過去' (Past), a purple circle in the center labeled '現在' (Present), and a dark purple circle on the right labeled '未来' (Future). A grey arrow labeled '①' points from the '現在' circle back to the '過去' circle. Another grey arrow labeled '②' points from the '現在' circle forward to the '未来' circle, with the word '決定' (Decision) written on it.

I 経験
II 願望 など
III 意志

4. キャリア：キャリアデザイン

キャリアデザイン

『現在』を起点に『過去』を踏まえ、
『未来』を構想・決定・実現していくこと

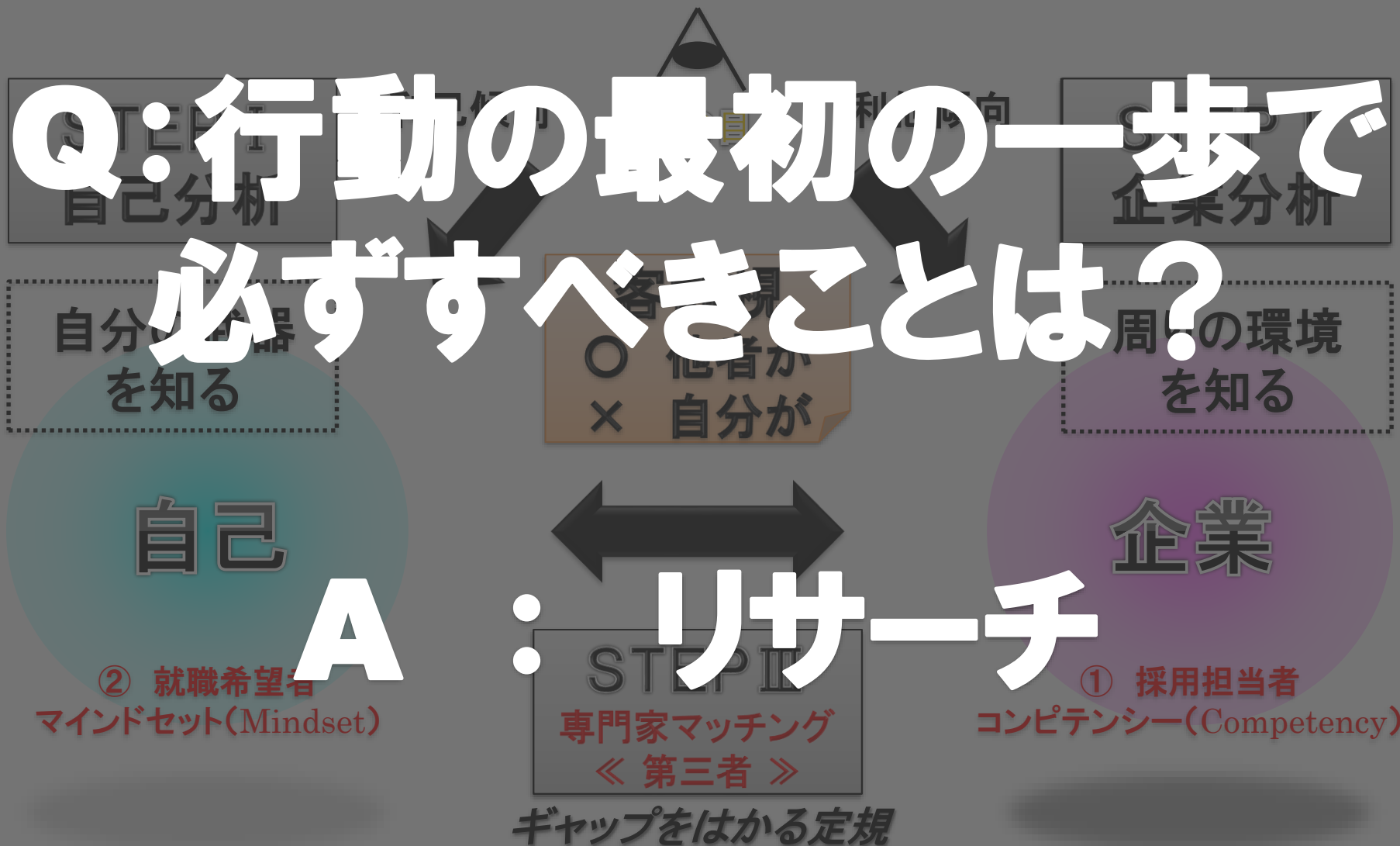


(参) コムロコンサルティンググループ キャリアデザイン <https://ko-cg.com/gallery/career-design/>

4. キャリア：就職活動とマッチング

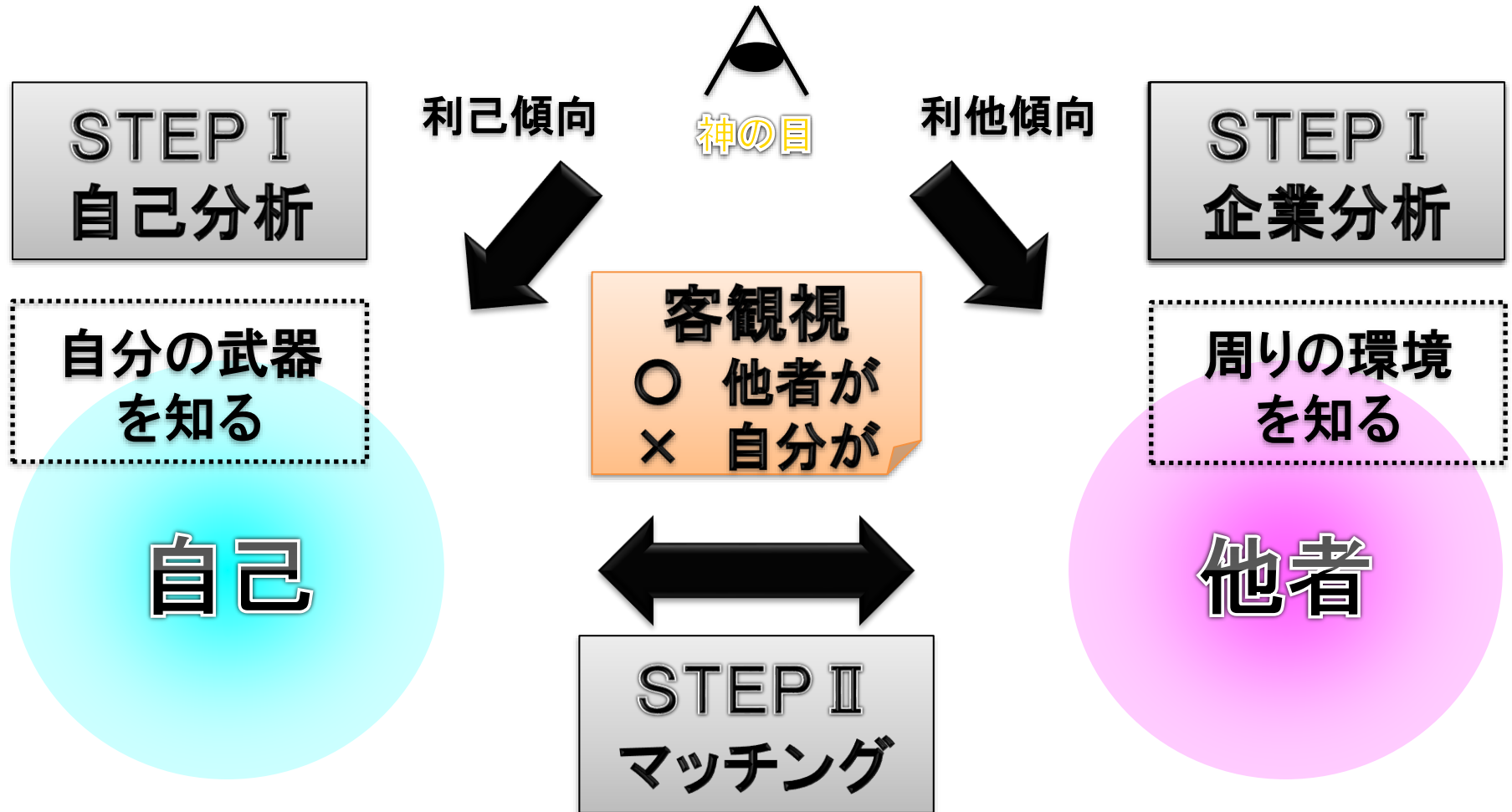
就活は自己・企業分析を「客観的におこないマッチング」する行為が重要である。

Q: 行動の最初の一歩で
必ずすべきことは？



4. キャリア：就職活動とマッチング

就活は自己・企業分析を「客観的におこないマッチング」する行為が重要である。

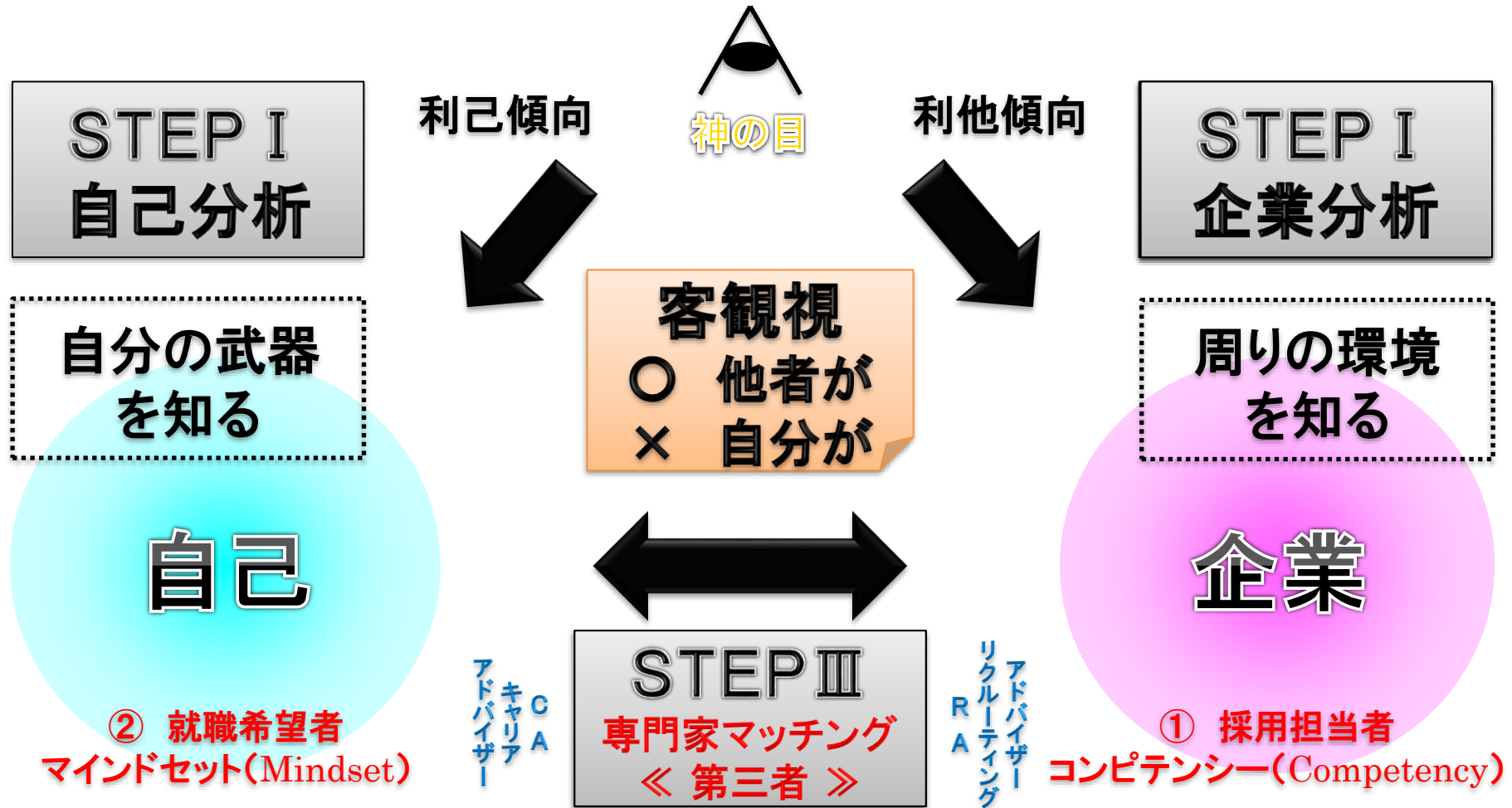


ギャップをはかる定規

(参) コムロコンサルティンググループ 分析とマッチング <https://ko-cg.com/gallery/analysis-and-matching/>

4. キャリア：就職活動とマッチング

就活は自己・企業分析を「客観的におこないマッチング」する行為が重要である。



(参) コムロコンサルティンググループ 就職活動とマッチング <https://ko-cg.com/gallery/job-hunting-and-matching/>

4. キャリア：就職活動とマッチング

皆、努力をしている。

ただ、

正しい方向を決めるための行動

**『(最)適な領域や分野を探求・決定する
努力』**をしている人は殆どいない。

4. キャリア：したいこと・できること・やるべきこと

『 MUST $\subseteq$ CAN $\subseteq$ WANT 』の状態になることで一層能動的に仕事ができる。

WANT：したいこと CAN：できること MUST：やるべきこと

WANT

WANT
を広げる

情報を
を増やす

CAN
を広げる

MUST $\subseteq$ WANT
の環境に身を置く

CAN

WANT MUST

WANT

WANT MUST

WANT

MUST

CAN

MUST

やらされている
(受動的)

自立性UP

やっている
(能動的)

自己実現

4. キャリア：したいこと・できること・やるべきこと

『 $MUST \subseteq CAN \subseteq WANT$ 』の状態になることで一層能動的に仕事ができる。

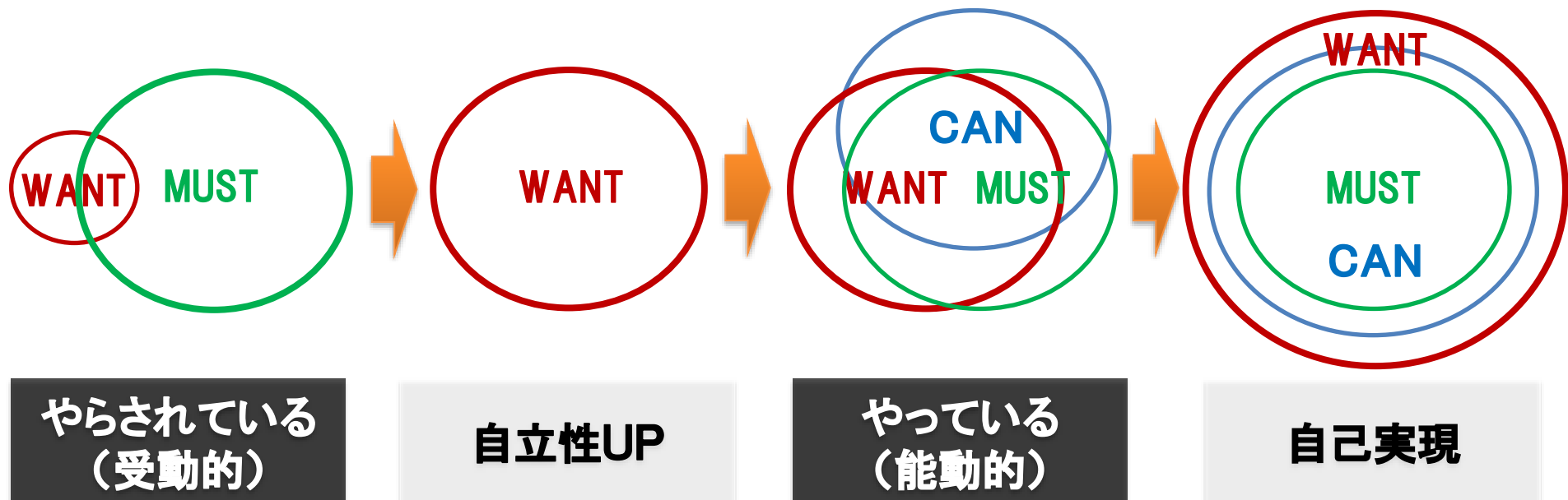
WANT：したいこと **CAN**：できること **MUST**：やるべきこと

WANT
を広げる

情報量
を増やす

CAN
を広げる

$MUST \subseteq WANT$
の環境に身を置く



(参) コムロコンサルティンググループ したいこと・できること・やるべきこと <https://ko-cg.com/gallery/want-can-must/>

4. キャリア：したいこと・できること・やるべきこと

『 MUST $\subseteq$ CAN $\subseteq$ WANT 』の状態になることで一層能動的に仕事ができる。

① **Job**：収入を得るための仕事《労働》

Work Life Balance

② **Career**：自分の成長のための仕事《通職》

③ **Calling**：好きのための仕事《天職》

Work Life Integration

幸福度

やらされている
(受動的)

自立性UP

やっている
(能動的)

自己実現

①

<

②

<

③

(参) コムロコンサルティンググループ したいこと・できること・やるべきこと <https://ko-cg.com/gallery/want-can-must/>

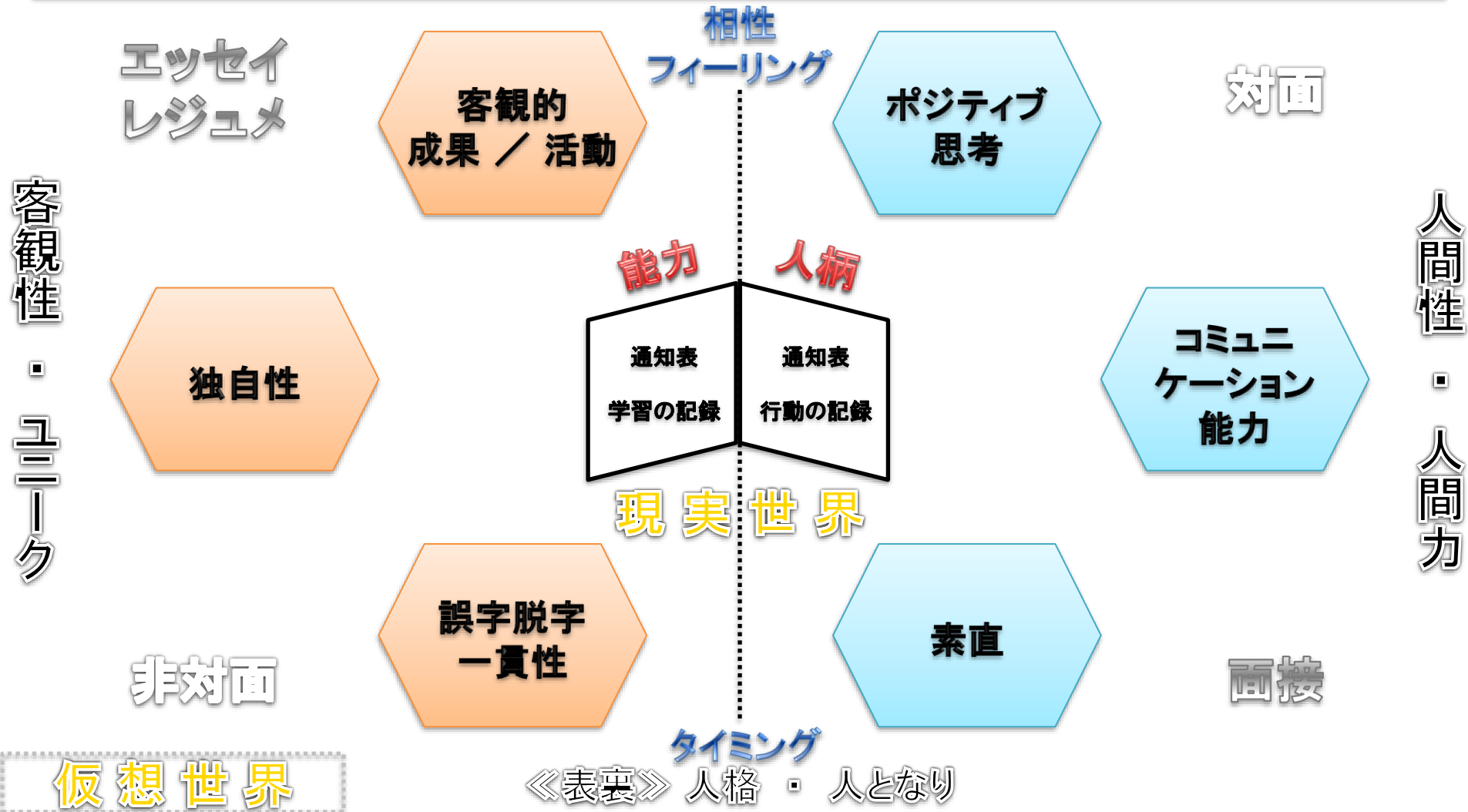
4. キャリア：選ばれる人

勝ち組という言葉があるように『優秀な人々には選ばれる理由』がある。



4. キャリア：選ばれる人

勝ち組という言葉があるように『優秀な人々には選ばれる理由』がある。



(参) コムロコンサルティンググループ 選ばれる人 <https://ko-cg.com/gallery/selected-or-chosen-person/>

Copyright(C) 2011-2021 KCG:Komuro Consulting Group CEO Masashi KOMURO. All Rights Reserved.

5. 悩みの三大要因

人間の悩みの三大要因は、『お金』・『健康』・『人間関係』に起因する。

人生最大のリスク：働けなくなった後にお金が尽きるリスク

若者最重要 悩みの三大要因 お金の勉強

※ 夢や挑戦を諦める最大の原因は『お金』である。

5. 悩みの三大要因

人間の悩みの三大要因は、『お金』・『健康』・『人間関係』に起因する。

人生最大のリスク：働けなくなった後にお金が尽きるリスク
(寿命が尽きる前にお金が尽きるリスク)

お金

健康

人間関係

※ 夢や挑戦を諦める最大の原因は『お金』である。

(参) コムロコンサルティンググループ マネーリテラシーとアセットリテラシー《基礎編》

https://ko-cg.com/pdf/presentation/2021/KCG_SpringInternship2021_20210327.pdf

5. 悩みの三大要因

人間の悩みの三大要因は、『お金』・『健康』・『人間関係』に起因する。

人生最大のリスク：働けなくなった後にお金が尽きるリスク
(寿命が尽きる前にお金が尽きるリスク)

若者最重要
学習領域

お金の勉強

健康

人間関係

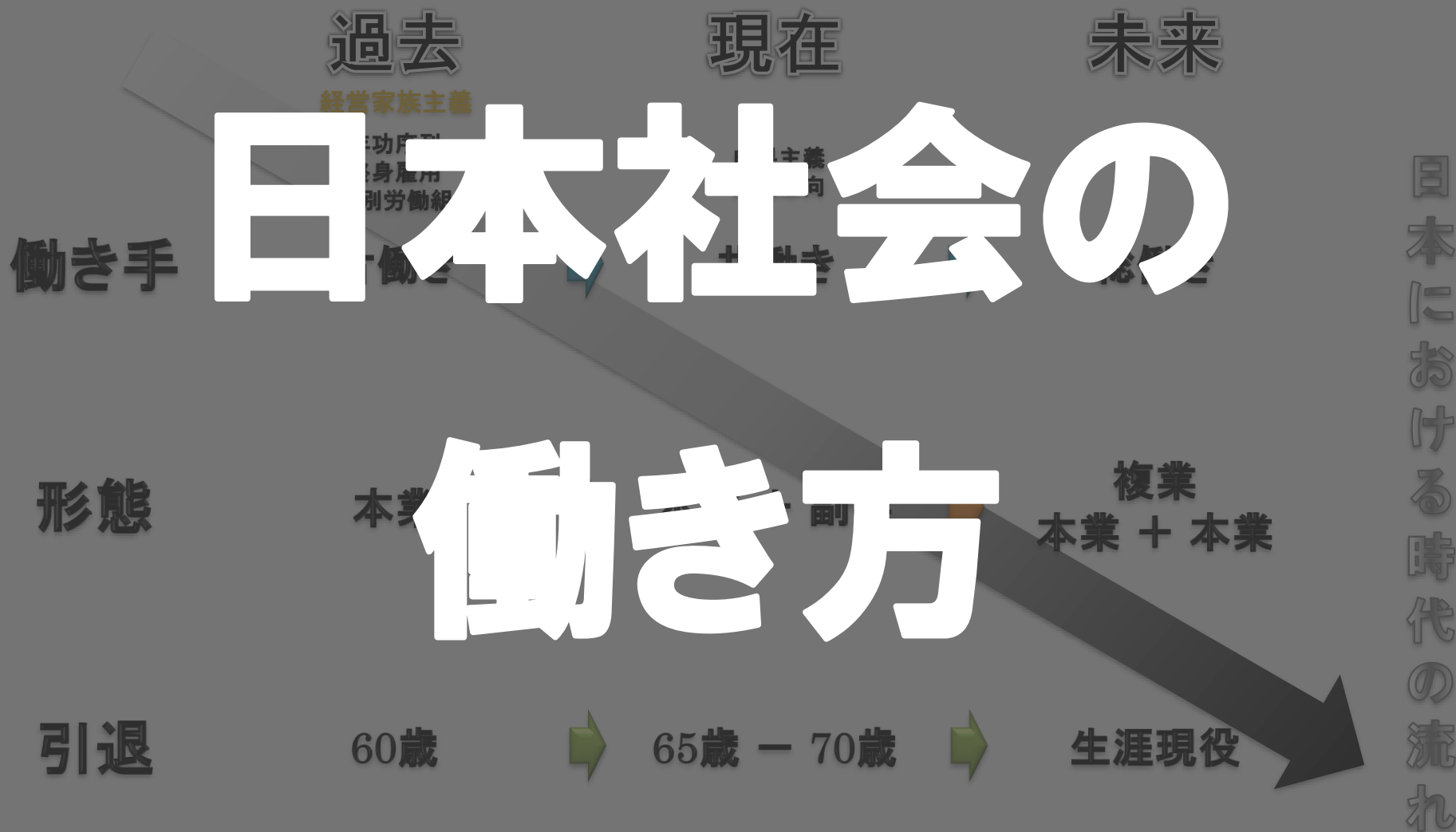
※ 夢や挑戦を諦める最大の原因は『お金』である。

(参) コムロコンサルティンググループ マネーリテラシーとアセットリテラシー《基礎編》

https://ko-cg.com/pdf/presentation/2021/KCG_SpringInternship2021_20210327.pdf

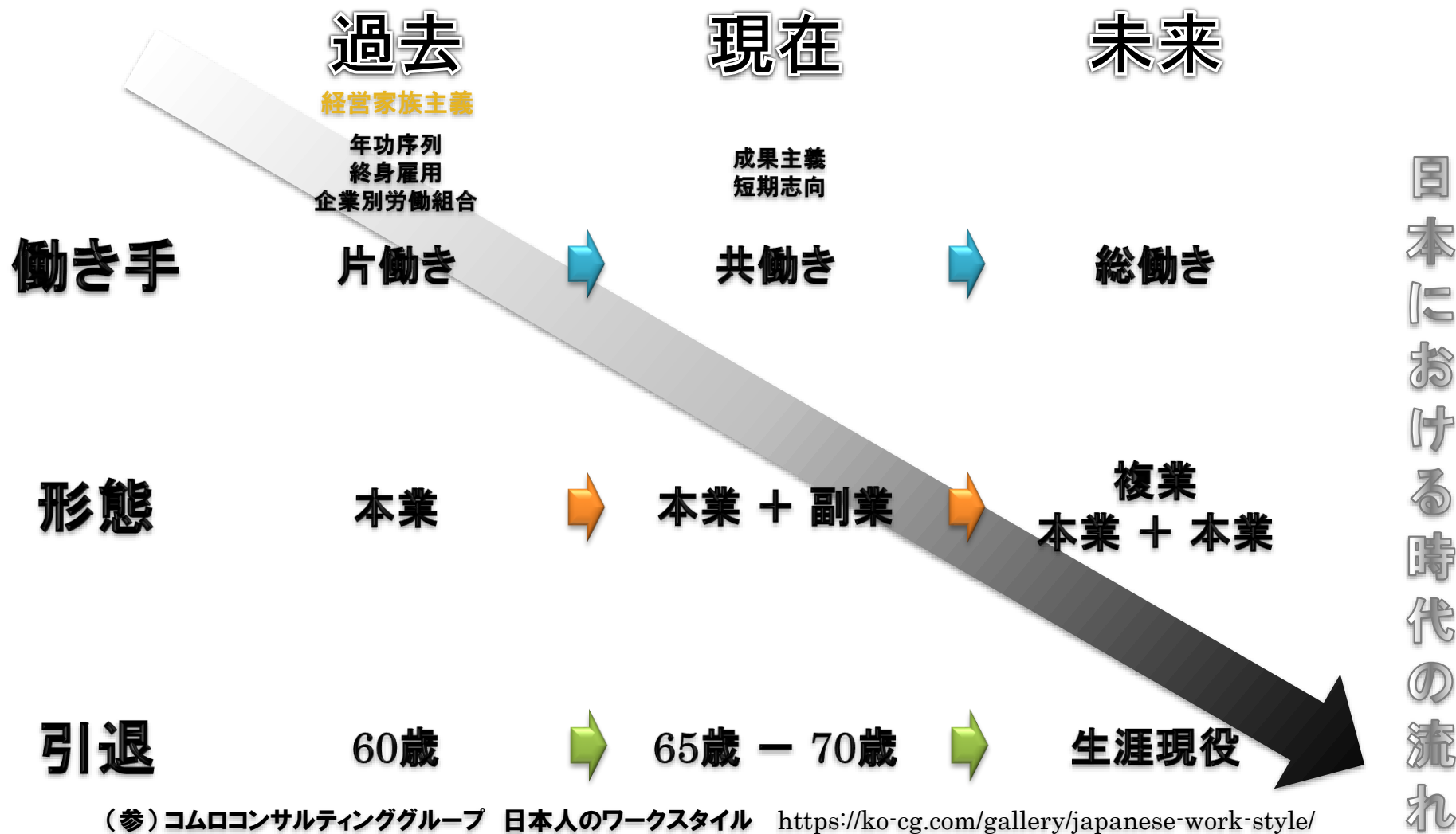
6. 日本人のワークスタイル

日本社会の未来のワークスタイルは『総働き／複業／生涯現役』に向かっている。



6. 日本人のワークスタイル

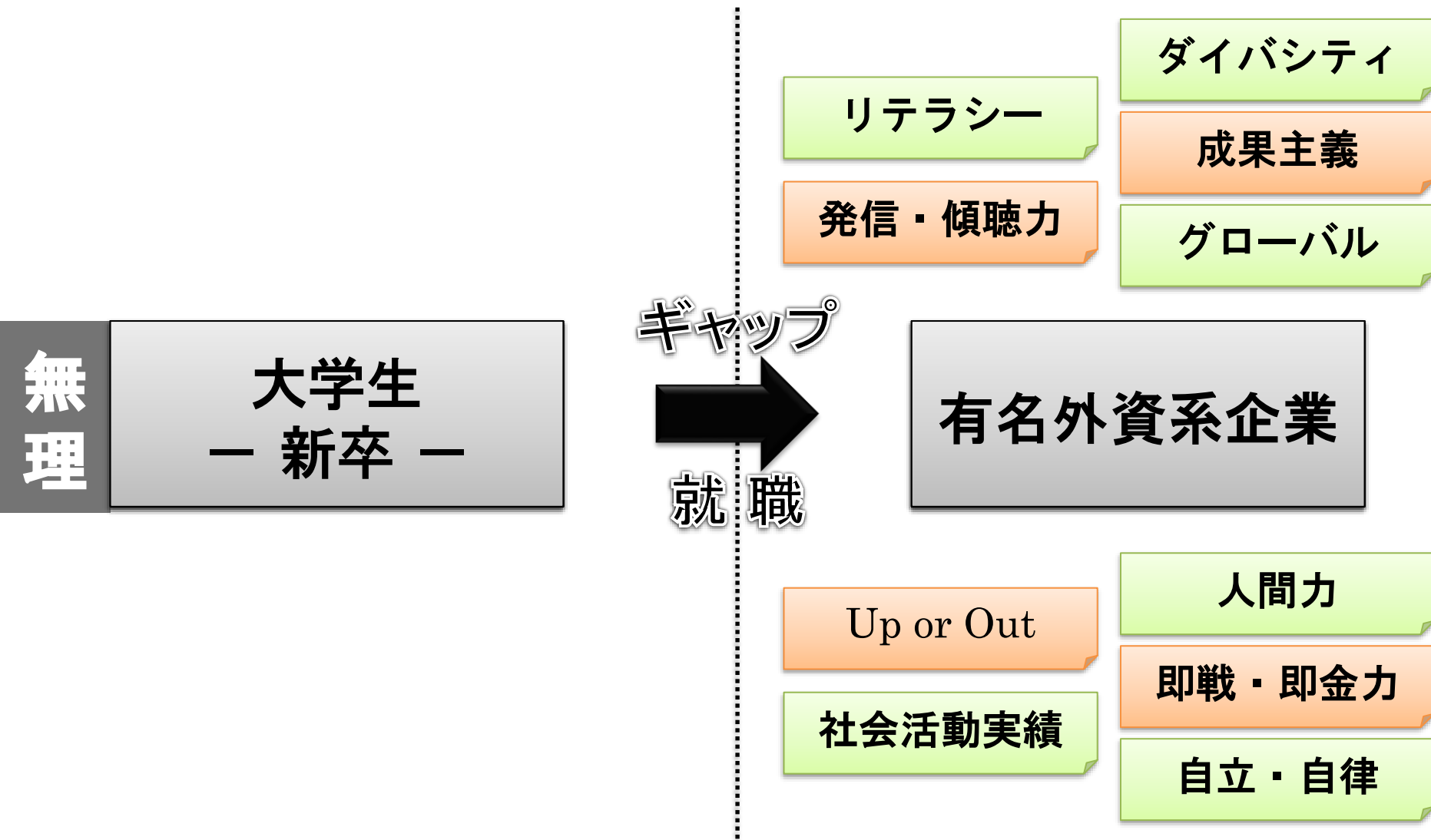
日本社会の未来のワークスタイルは『総働き／複業／生涯現役』に向かっている。



(参) コムロコンサルティンググループ 日本人のワークスタイル <https://ko-cg.com/gallery/japanese-work-style/>

7. アドバイス(1/2)

行動する時にはできない(ネガティブ)から入らず「できる(ポジティブ)」から入る。



7. アドバイス(1/2)

行動する時にはできない(ネガティブ)から入らず『できる(ポジティブ)』から入る。

『できない言い訳とやらない理由』を探すのではなく
『できる方法とやれる手段』を見つける。

『だが・しかし・けれども』など逆接語を言うと誤った
自己肯定に繋がり成長機会が失われていく。

できない や 無理 と言ってくる人はその人自身が
『できていない人』であるため一切気にしない。

7. アドバイス(2/2)

安易な批判・非難はする側にとって百害あって一利なしの結果をもたらす。

人生で気をつけて欲しいこと

批判・非難は
安易にしない

●●なんて

発言する側が
詰んでいく

嘘つき

●●する

《信用・信頼がない》

「●●しない」ではなく
「●●できない」になる

行動制約

●●しない

《未来の幅が狭まる》

嫌い(非難・批判)という感情は
『無知・無関心・危害・嫉妬・軽蔑・相違・拒絶反応』などの近くにある。

(参) コムロコンサルティンググループ 安易な批判・非難が招く結果 <https://ko-cg.com/gallery/the-consequences-of-easy-criticism/>

7. アドバイス(2/2)

安易な批判・非難はする側にとって百害あって一利なしの結果をもたらす。

された側：メリットしかない

批判や非難は、された側は参入障壁が高くなり

安易にしない

《信用・信頼がない》

領域や分野で更に勝つ土壌が形成され、

する側はブーメランとして自分に帰ってくるので

将来の発言制約や行動制約となり未来の幅が狭まる。

する側：デメリットしかない

(参) コムロコンサルティンググループ 安易な批判・非難が招く結果 <https://ko-cg.com/gallery/the-consequences-of-easy-criticism/>

8. メッセージ(1/2)



世界時価総額ランキング(平成元年：1989年)

順位	企業名	時価総額	国	順位	企業名	時価総額	国	順位	企業名	時価総額	国
1位	NTT	1638.6		18位	松下電器	357.0		35位	アモコ	229.3	
2位	日本興業銀行	715.9		19位	フィリップモリス	321.4		36位	東京銀行	224.6	
3位	住友銀行	695.9		20位	東芝	309.1		37位	中部電力	219.7	
4位	三菱銀行	600.0		21位	関西電力	300.0		38位	友邦	218.0	
5位	日本郵船	590.0		22位	日本長期信用銀行	308.5		39位	カネカ	215.0	
6位	IBM	416.5		23位	東海銀行	305.4		40位	ウォルマート	214.9	
7位	三菱銀行	592.7		24位	三井銀行	296.9		41位	三菱地所	214.5	
8位	エクソン	549.2		25位	メルク	275.2		42位	川崎製鉄	213.0	
9位	東京電力	544.6		26位	日産自動車	269.8		43位	モービル	211.5	
10位	ロイヤル・ダッチ・シェル	548.0		27位	三菱重工業	266.8		44位	東京ガス	211.3	
11位	トヨタ自動車	540.0		28位	三菱自動車	260.8		45位	東京海上日動火災	209.1	
12位	GE	493.6		29位	三菱商事	252.8		46位	NHK	201.5	
13位	三和銀行	492.9		30位	三菱信託銀行	246.7		47位	アルコ	196.3	
14位	野村証券	444.4		31位	BT	242.9		48位	日本電気	196.1	
15位	新日本製薬	414.8		32位	ベルサウス	241.7		49位	大和証券	191.1	
16位	AT&T	381.2		33位	BP	241.5		50位	旭硝子	190.5	
17位	日立製作所	358.2		34位	フォード・モーター	239.3		※時価総額：億ドル			

Japan as No.1

“AGAIN”

8. メッセージ(1/2)



世界時価総額ランキング(平成元年: 1989年)

順位	企業名	時価総額	国	順位	企業名	時価総額	国	順位	企業名	時価総額	国
1位	NTT	1638.6		18位	松下電器	357.0		35位	アモコ	229.3	
2位	日本興業銀行	715.9		19位	フィリップモリス	321.4		36位	東京銀行	224.6	
3位	住友銀行	695.9		20位	東芝	309.1		37位	中部電力	219.7	
4位	富士銀行	670.8		21位	関西電力	308.9		38位	住友信託銀行	218.7	
5位	第一勧銀銀行	660.9		22位	日本長期信用銀行	308.5		39位	コカ・コーラ	215.0	
6位	IBM	646.5		23位	東海銀行	305.4		40位	ウォルマート	214.9	
7位	三菱銀行	592.7		24位	三井銀行	296.9		41位	三菱地所	214.5	
8位	エクソン	549.2		25位	メルク	275.2		42位	川崎製鉄	213.0	
9位	東京電力	544.6		26位	日産自動車	269.8		43位	モービル	211.5	
10位	ロイヤル・ダッチ・シェル	543.6		27位	三菱重工業	266.5		44位	東京ガス	211.3	
11位	トヨタ自動車	541.7		28位	デュポン	260.8		45位	東京海上日動火災	209.1	
12位	GE	493.6		29位	GM	252.5		46位	NHK	201.5	
13位	三和銀行	492.9		30位	三菱信託銀行	246.7		47位	アルコ	196.3	
14位	野村証券	444.4		31位	BT	242.9		48位	日本電気	196.1	
15位	新日本製薬	414.8		32位	ベルサウス	241.7		49位	大和証券	191.1	
16位	AT&T	381.2		33位	BP	241.5		50位	旭硝子	190.5	
17位	日立製作所	358.2		34位	フォード・モーター	239.3		※時価総額: 億ドル			

8. メッセージ(1/2)



世界時価総額ランキング(令和元年：2019年)

順位	企業名	時価総額	国地域	順位	企業名	時価総額	国地域	順位	企業名	時価総額	国地域
1位	アップル	9644.2		18位	P&G	2651.9		35位	ボーイング	2117.8	
2位	マイクロソフト	9495.1		19位	インテル	2646.1		36位	コカ・コーラ	2026.4	
3位	Amazon.com	9286.6		20位	シスコシステムズ	2480.1		37位	ユニオン・パシフィック	1976.4	
4位	アルファベット	8115.3		21位	マスターカード	2465.1		38位	中国移動通信	1963.6	
5位	ロイヤル・ダッチ・シェル	5368.5		22位	ベライゾン	2410.7		39位	中国農業銀行	1935.0	
6位	パークシャー・ハサウェイ	5150.1		23位	ウォルト・ディズニー	2367.1		40位	メルク	1897.5	
7位	アリババグループ	4805.4		24位	サムスン電子	2359.3		41位	コムキャスト	1896.9	
8位	テンセント	4755.1		25位	TSMC	2341.5		42位	オラクル	1866.7	
9位	フェイスブック	4360.8		26位	AT&T	2338.7		43位	トヨタ自動車	1787.6	
10位	JPモルガン・チェース	3685.2		27位	シェブロン	2322.1		44位	ペプシコ	1772.5	
11位	Johnson & Johnson	3670.1		28位	中国平安保険	2293.4		45位	LVMH	1762.8	
12位	エクソンモービル	3509.2		29位	ザ・ホーム・デポ	2258.2		46位	AB InBev	1753.0	
13位	中国工商銀行	2991.1		30位	中国建設銀行	2255.1		47位	HSBC	1749.2	
14位	ウォルマート	2937.7		31位	ロシュ・ホールディング	2242.9		48位	ノバルティス	1742.6	
15位	ネスレ	2903.0		32位	ユナイテッド・ヘルス	2179.2		49位	FEMSA	1713.4	
16位	バンク・オブ・アメリカ	2896.5		33位	ファイザー	2164.1		50位	Netflix	1647.5	
17位	VISA	2807.3		34位	ウェルズ・ファーゴ	2132.3		※時価総額：億ドル			

8. メッセージ(1/2)

学生 / 起業家 / アスリート の3領域での人づくりで圧倒的に勝ちたい！

人づくりで圧倒的に勝ちたい！

次の世代に笑顔が溢れ明るい世界を残したい

学生
(学問)

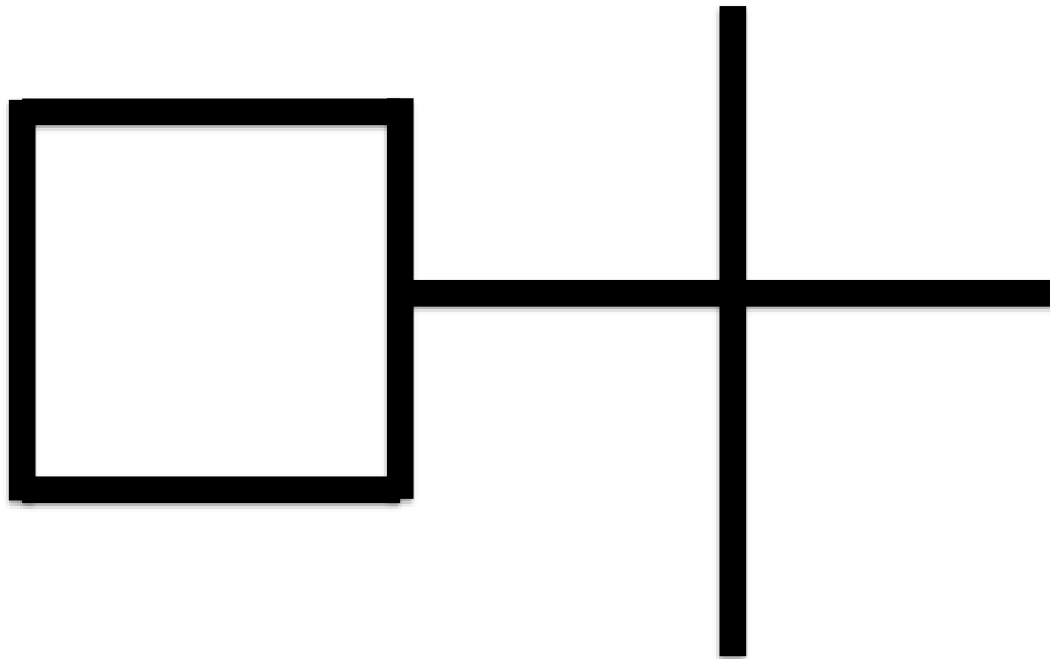
起業家
(ビジネス)

アスリート
(スポーツ)

人を残すは 一流
名を残すは 二流
金を残すは 三流

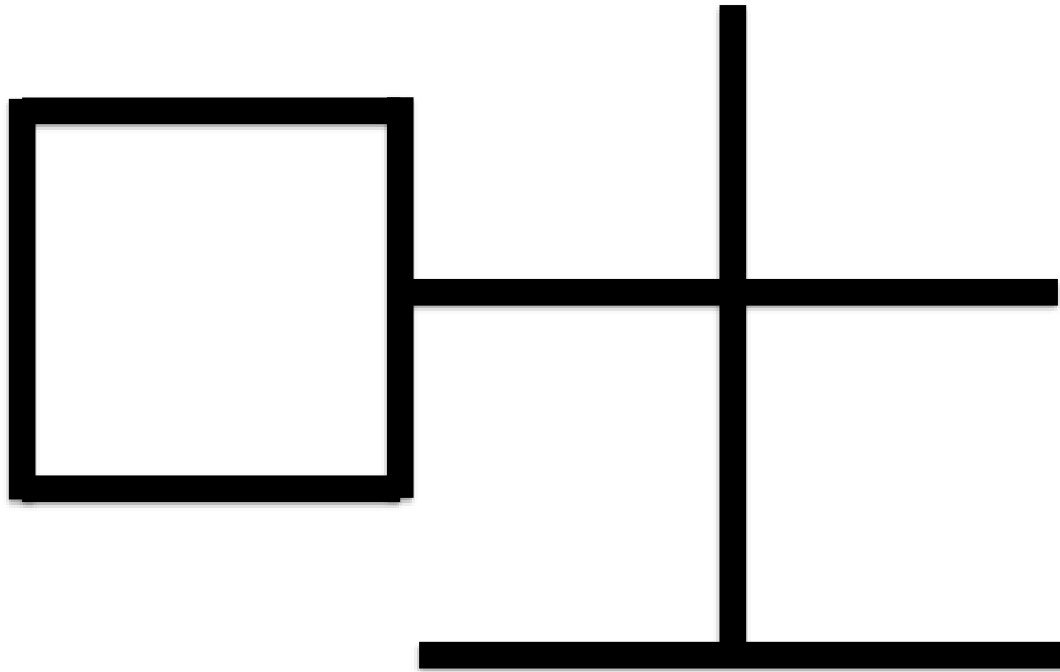
8. メッセージ(2/2)

口 に出して + のことを言う



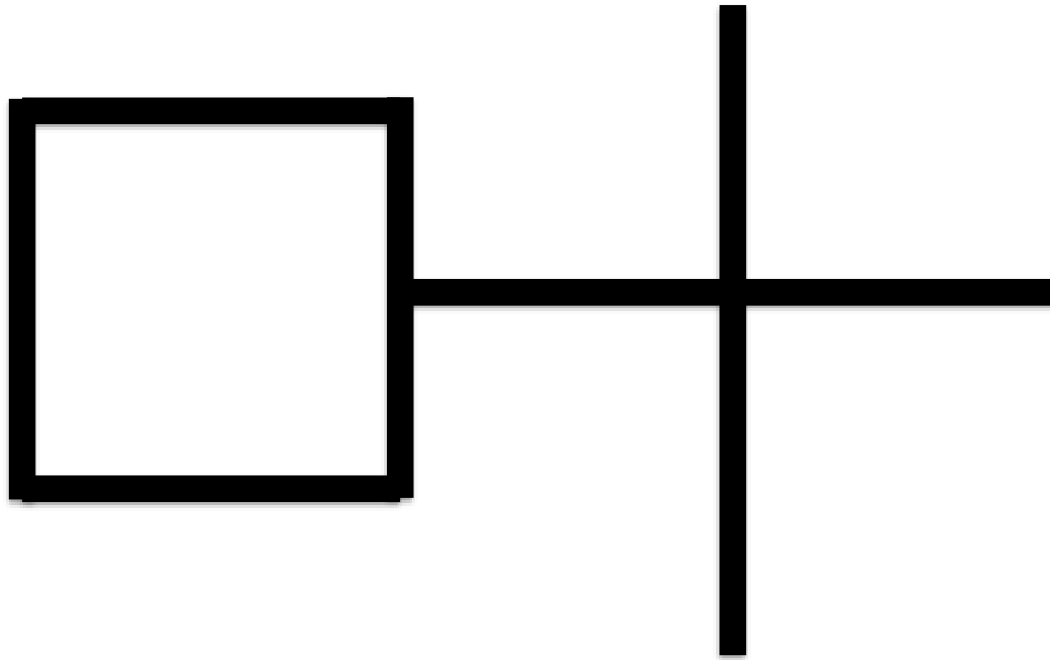
8. メッセージ(2/2)

辛い時は ー のことを 吐く



8. メッセージ(2/2)

最後は夢や希望が **叶** います



8. メッセージ(2/2)

最後は夢や希望が **叶** います

他人と過去は容易に変えられない

が、

自分と未来は簡単にえられる

8. メッセージ(2/2)

**夢や希望は逃げない、
逃げているのは『常に自分』である。**

**喧嘩の真の勝者は
殴り倒した方や論破した方では無い。
手が届かないほど大きな成功をして
笑って相手を許してあげることが
真の喧嘩の勝ち方である。**

プレゼント

GALLERY

言葉



<https://ko-cg.com/gallery/>

<https://ko-cg.com/words/>

ラストメッセージ

親愛なるインターン生の あなた へ

あなたが強いられ、苦しんだ時に、何かを学ぶチャンスに出会います。

When you are pushed, tormented, you have a chance to learn something.

あなた には明るい未来が待っています。

There is a bright future waiting for you.

さよならは言いません。

I won't say goodbye.

また、会いましょう！

I hope to see you again someday.

本日は貴重なお時間をありがとうございました。

Thank you very much for giving us your precious time today.

小室匡史 / Masashi KOMURO



Thanks for Your Mighty Smile.
Live, Love, Laugh and be Happy !



**アントレプレナーとイノベーターが
いつの時代も新たな世界や未来の創り手となる**

- Living and Working together in Harmony -

Masashi KOMURO

<https://ko-cg.com/ceo/>