三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・テスト
戦略															
経営戦略	【即学】新版 経営戦略 分析・立案編	《本講座には実力テストがあります》本講座では、経営戦略の策定プロセスに必要な分析手法と戦略立案の具体的な方法に焦点を当てています。3C 分析や BCG マトリクスをはじめ、組織戦略の形成、事業撤退の決断まで、経営者が直面する複雑な問題を解決するための戦略的アプローチを学びます。事例を通じて、市場の機会を見極め、競合に対する優位性を築く方法を体系的に理解し、実践的なスキルを習得することができます。経営戦略の理論だけでなく、その実行に必要な思考法を身につけ、ビジネスの成功につなげましょう。	MBK Wellness 株式会社	21	125	MBK Wellness 株式会社				●					ﾃｽﾄ
経営戦略	【即学】新版 経営戦略（実行編）	《本講座には実力テストがあります》戦略を実行するために、どのようにして不足する資源を調達し、新たな施策を立案すればよいのでしょうか。また、周囲からの抵抗に対しては、いかにして抵抗を乗り越え、プロジェクトを推進し、どのようなリーダーシップを発揮していけばよいのでしょうか。本講座では、経営戦略の実行プロセスに必要な成長戦略と、戦略の施策を推進していくための原則、その具体的な方法に焦点をあて解説します。経営戦略の理論にとどまらず、その実現に必要な知識とスキルを修得し、現実のビジネスの成功につなげていきましょう。	MBK Wellness 株式会社	9	63	MBK Wellness 株式会社				●					ﾃｽﾄ
経営戦略	優れた管理者が実践している戦略思考・策定	持てる経営資源を生かして最大の成果を得るためには、いろいろな切り口で自社や自部門の事業を俯瞰し分析し理解することが不可欠です。そして、こうした活動が結果的に視野を広げることとなり、的確な戦略の策定に寄与します。本講座では企業の戦略立案プロセスに焦点を当てて、物事を戦略的に考えるために、管理者がおさえておくべきフレームワークを中心に学びます。	樋野 昌法	9	72	MBK Wellness 株式会社				●		●			
経営戦略	★2026 年度新規 【即学】さくっと学べる GX と SX	《本講座には実力テストがあります》「地球環境問題が深刻化する中、企業はどのように成長していくべきか？」「SDGs ってよく聞くけど、具体的に何から始めればいいの？」といった質問にみなさんは答えられますか？本講座では、GX（グリーントランスフォーメーション）と SX（サステナビリティ・トランスフォーメーション）の基礎知識から、具体的なビジネスモデルの創出方法までを、わかりやすく解説します。地球の未来を担う私たちにとって、GX と SX はもはや選択ではなく、取り組むべき課題です。この講座の学習を通じて、誰もが持続可能な社会の実現に貢献できる未来志向のビジネスパーソンへと成長すべきであることを、理解するようにしてください。	浅岡 伴夫	10	53	MBK Wellness 株式会社									ﾃｽﾄ
経営戦略	SDGs とは何か ～入門・課題・将来展望～	日本でも注目度が高まる SDGs についての入門講座です。SDGs の成り立ちや内容、17 のゴールなどの基本要素から、SDGs をめぐる国内外の最近の動きや取り巻く課題をわかりやすく解説します。地球規模の課題で身近には感じにくい SDGs を、自分ごとにするヒントが得られます。	田村 拓	6	67	MBK Wellness 株式会社	●		●				●		
経営戦略	人的資本経営への道筋と人財マネジメントの重要性	昨今「人的資本経営」という言葉を耳にする機会が増えています。なぜ今、世界的な潮流として人的資本経営が求められているのでしょうか？本講座では、まず、人的資本経営とはどのような経営のありかたなのかを確認し、人的資本経営が求められる背景を考えます。さらには、ステークホルダー対して必要な情報をしっかりと届けるために、情報開示の取組みについてステップ・バイ・ステップで解説します。最後に、さまざまな課題を持つ企業の、人財開発への取組み事例をご紹介します。	藤井 美保代	5	25	MBK Wellness 株式会社		●							
経営戦略	人的資本経営とダイバーシティ（DE＆I）	経済産業省が 2020 年 9 月に公表した「人材版伊藤レポート」を発端に、多くの日本企業の間で、人的資本開示に対する注目が集まっています。そしてもう一つ、企業が強く意識している概念にダイバーシティがあります。なぜ、多くの企業でこれらが重要視されるのでしょうか。本講座では、人的資本経営にダイバーシティ（DE＆I）がどのように寄与するのか、またその推進に向けて何が必要なのかについて、ポイントを具体的に解説します。	太田 由紀	5	38	MBK Wellness 株式会社		●							
デジタル戦略	★2026 年度新規 サイバー攻撃とその手口	サイバー攻撃は、今や企業にとって最大の経営リスクのひとつです。サイバー攻撃から自分自身、そして企業の情報資産を守るためには、どのような対策が考えられるのでしょうか。本講座では、年々巧妙化するランサムウェアや標的型攻撃といった手口を紹介するとともに、標的型メールの見破り方、リモートワーク下の情報セキュリティ対策について解説します。さらに、AI 技術の普及が生む新たなリスクや、サプライチェーン全体を巻き込む攻撃についても取り上げます。（2025 年 6 月 24 日収録）	MBK Wellness 株式会社	5	49	MBK Wellness 株式会社									
デジタル戦略	★2026 年度新規 AI 時代のセキュリティ対策入門	生成 AI の進化が加速する中、生成 AI を業務で安全に活用するためには、便利さの裏にあるリスクを正しく理解することが欠かせません。本講座では、AI を利用する前のチェックから入力時の禁止事項、出力内容の精査、共有時の注意点、そして万が一の事故対応まで、ビジネスパーソンに必要な情報セキュリティの要点を体系的に整理して解説します。具体例や演習を通じて、生成 AI を安心して活用するための判断基準と行動原則を身につけられる内容です。	辻 直志	6	36	MBK Wellness 株式会社									
デジタル戦略	★2026 年度新規 AI 時代の職場のリスクマネジメント入門	みなさんは、生成 AI を活用するうえで注意していることはありますか？日々の業務と切っても切り離せない便利な生成 AI ですが、その活用には常にリスクが潜んでいます。本講座では、生成 AI を安全かつ効果的に業務へ取り入れるために、特に管理職が押さえるべき視点を体系的に解説します。AI 活用の全体像とリスク、入力・出力それぞれに潜む落とし穴、業務情報の守り方、部下が作成した AI 成果物のチェック、そして“もしも”のときの初動と再発防止まで、管理職、マネージャーやチームリーダーの方は必見の講座です。	辻 直志	6	36	MBK Wellness 株式会社									
外部成長戦略	ざっくりわかる IPO 入門	IPO を目指している企業の方、IPO をしようかどうか悩んでいる企業の方、IPO についての知識を純粋に身につけようという方に IPO の実態、そのメリット・デメリットなどをわかりやすく解説いたします。	寺石 雅英	6	72	MBK Wellness 株式会社				●					
外部成長戦略	ざっくりわかる M＆A 入門	M&A の仕組みやプロセスを大まかに把握することで、M&A は一部の有力企業のみが用いる高度で複雑な経営手法ではなく、どんな企業でも手軽に活用できる提供範囲の広い経営手法であることを学習しましょう。この講座では、自らの企業の戦略的展開に役立つ M&A の利用の仕方を考える眼を養います。	寺石 雅英	7	76	MBK Wellness 株式会社				●					

※コース内容は予告なく変更する場合があります。 ※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます

三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・テスト
事業創造	新規事業創造 事業アイデアの発想法	新規事業を成功させるために、まずは事業として何をやるのか、しっかりとアイデアを練ることから始まります。事業化可能なアイデアを生み出すためには、単に思いつくまま思考を巡らせるのではなく、いくつかの手順や手法を活用して広く検討し、最後には候補を絞っていくことが必要です。本講座ではアイデアの発想法として、いくつかのフレームワークや考察のための手法をご紹介し、事業化に結びつくアイデアの抽出に役立てていただきます。	秦 充洋	4	49	MBK Wellness株式会社					●				
事業創造	新規事業創造 顧客への提供価値	ターゲットとする顧客は誰なのか。そしてその顧客はなぜ購入してくれるのか。事業構築の際には顧客への提供価値を考える必要があります。この検討プロセスにおいて、自社の強みを再確認し、真の競合が誰であるのかが見えてきます。本講座では、顧客への提供価値を考えるプロセスとポイントについて解説いたします。	秦 充洋	4	36	MBK Wellness株式会社					●				
事業創造	新規事業創造 顧客理解のアプローチ	近年の商品・サービス開発においては、顧客の視点や顧客の行動を観察することによる顧客ニーズの発見に重点が置かれるようになっています。本講座では、顧客を理解するためのアプローチ手法として、リーン・スタートアップ、デザイン思考、カスタマージャーニーなどを紹介いたします。	秦 充洋	4	42	MBK Wellness株式会社					●				
事業創造	新規事業創造 ビジネスモデルとは	「儲けの仕組み」を構築するには？利益はどのようにして生み出されるのか？本講座では、利益の構造を理解して利益モデルを検討した上で、ビジネスモデルをどのように組み立てていくのかについて指南いたします。	秦 充洋	3	35	MBK Wellness株式会社					●				
事業創造	新規事業創造 バリューチェーンの構築	1つの製品が顧客のもとに届くまでには、様々な業務活動があり、各活動のプロセスにおいて価値を付与していくことが求められます。ここでは、オペレーションとマーケティングに着目してポイントを解説いたします。また、バリューチェーンの再構築についても論じてまいります。	秦 充洋	5	53	MBK Wellness株式会社					●				
事業創造	新規事業創造 マネタイズとキャッシュフローモデル	誰からどのような名目で金を取るのか。「対価の名目」にはさまざまな考え方があり、それによって事業そのものの性格まで変わってしまいます。こうしたマネタイズモデルをしっかり検討したうえで、最終的にはキャッシュフローを予測します。本講座では利益の源泉とも言うべき価格やキャッシュフローについて、丁寧に解説いたします。	秦 充洋	6	58	MBK Wellness株式会社					●				
新規事業開発	新規事業開発スキル 1. 儲かるビジネスアイデア発想法	本講座ではビジネスのアイデア発想と事業コンセプトの創造手法を学びます。また、ビジネス成功企業の様々なビジネスモデルを知ることで、それらを自分のビジネスに応用するヒントが得られます。	寺石 雅英	9	107	MBK Wellness株式会社				●	●				
新規事業開発	新規事業開発スキル 2. 勝てるビジネスモデルの作り方	本講座ではビジネスモデルキャンバスというビジネスモデルを視覚化し、評価、構築するための便利なツールの活用法を学びます。ビジネスチャンスを見つけて、それを儲けの仕組みにする手法をステップバイステップで実践できます。	寺石 雅英	10	102	MBK Wellness株式会社				●	●				
新規事業開発	新規事業開発スキル 3. ビジネスモデル仮説を検証する	「これはいける！」と思うビジネスもお客さんが買ってくれなければ成立しません。本講座は具体的な仮説検証のやり方が満載です。ﾃｽﾄ販売し、お客さんの反応を見ながら製品・サービスとニーズをフィットさせるやり方などを学びます。	寺石 雅英	7	96	MBK Wellness株式会社				●	●				
人と組織のマネジメント															
組織マネジメント	【即学】リーダーシップと組織マネジメント	《本講座には実力テストがあります》リーダーに求められるのは、自組織のパフォーマンスを高め、より良い成果に結びつけることです。変化が激しく、また部下の多様性が増している現代においては、良いチーム作りの難易度は昔に比べ高まっています。本講座は、自組織のパフォーマンスを高めるために必要な行動について学習し、現場ですぐに実践できるようになることを目的としています。	MBK Wellness株式会社	13	79	MBK Wellness株式会社	●								ﾃｽﾄ
組織マネジメント	組織マネジメント	組織は何のために存在するのか。外部環境と内部環境、間に存在する理念・ビジョン・戦略の構造を解説し、管理職がマネジメントすべき組織とは何か、そのポイントと視点を解説します。最近、管理職になった方や、これから管理職を目指す方など、マネジメント初級者に最適な講座です。	山田 智大	1	8	MBK Wellness株式会社									
組織マネジメント	組織文化	管理職が押さえておくべき、企業文化と組織風土の重要性と、それぞれの違い、組織マネジメントで活かすべき視点を解説します。組織マネジメントにおいて重要なメンバーと共有すべき理念や価値観、組織に根付いた独自の考え方や行動パターンを理解します。マネジメント初級者に最適な講座です。	山田 智大	1	8	MBK Wellness株式会社									
組織マネジメント	チームマネジメント	チームがさらに高い成果を出すためには何をすべきか。新しいチームをつくり、効率よく運営していくために知っておくべき基本的な要素を解説します。チームリーダーを初めて務める方など、マネジメント初級者に最適な講座です。	山田 智大	2	18	MBK Wellness株式会社			●						
組織マネジメント	タイムマネジメントと権限委譲	現代の管理職の多くは、プレイングマネジャーです。限られた自組織のリソースの中で、組織目標を達成することが求められます。組織の生産性を向上するポイントとして、タイムマネジメントとメンバーへの権限委譲について解説します。マネジメント初級者に最適な講座です。	山田 智大	2	15	MBK Wellness株式会社			●						
組織マネジメント	組織の方向性と価値観の共有	経営幹部や管理職にとって、組織の方向性を深く理解しメンバーに伝えていくことは、重要な役割のひとつです。また、自分の持つ不動の価値観を認識することにより、自らの組織におけるポジショニングを考え、主体的に組織と関わることも大切です。本講座では、こういった経営幹部や管理職の内面的な要素について道筋を示すとともに、メンバーとの価値観の共有について、具体的な方法論を展開します。	鳥居 勝幸	3	33	MBK Wellness株式会社	●	●				●			
組織マネジメント	組織の将来像「ビジョン」の共有	自分たちが目指す到達点は何かを定義する「ビジョン」はチーム単位でも策定すべきものです。では、どのように構想しメンバーを巻き込み共有すべきなのでしょうか。本講座ではビジョンの構想から表現方法、そしてメンバーとの共有の仕方まで、経験者インタビューを交えながら解説します。	鳥居 勝幸	2	41	MBK Wellness株式会社	●	●				●			
組織マネジメント	自律的なチームをつくる	チームビルディングの理論を学び、経験者インタビューにより現場での成功例を学びます。チームの統制に悩んでいる方にぴったりの講座です。	鳥居 勝幸	1	16	MBK Wellness株式会社	●		●						

※コース内容は予告なく変更する場合があります。 ※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます

三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・テスト
組織マネジメント	部下を巻き込む会議のあり方	望ましい会議の姿としては、会議での決定事項の質が高く、メンバーの納得性が得られ、チーム力の向上とともに個人個人の能力を開発するような進め方をすることです。本講座では会議のシーンのケースドラマを見ながら、質の高い会議の進め方を学びます。	鳥居 勝幸	2	39	MBK Wellness株式会社	●		●						
組織マネジメント	複雑系の組織マネジメント	自身の組織は、どんな複雑さを持っているのか。人と組織のマネジメントは本質的に複雑です。本講座では、現実の組織の複雑性を理解し、状況に応じたマネジメントスタイルをとれるようにするためのツールを紹介します。	田村 洋一	5	41	MBK Wellness株式会社	●								
組織マネジメント	チームビルディング	チームが効果的であるための要素は何でしょうか？チームワークが良くなければビジネスを伸ばしていくことは難しいといえます。必ず訪れるチームの混乱をいかに乗り切り機能させていくか、本講座で考えを深めます。	田村 洋一	3	23	MBK Wellness株式会社	●		●						
組織マネジメント	イノベーションと組織	イノベーションを生み出せる組織とそうでない組織は何が違うのか。自分の企業がイノベーション促進のために取り組めることは何か。あるいは妨げになっているものは？イノベーティブな組織になるために必要なことを考察します。	田村 洋一	3	17	MBK Wellness株式会社	●								
組織マネジメント	ファシリテーションと組織運営	環境変化が激しく、組織がフラット化する現代においては、社員が主体的に考え、協力して課題に対処していくことが欠かせません。よいファシリテーターは、組織メンバーの力を引き出し、組織の活性化に力を発揮します。	田村 洋一	4	19	MBK Wellness株式会社	●		●						
組織マネジメント	テレワークのマネジメント「マネジャーの姿勢」	オフィスで対面を前提とした仕事からテレワークでの仕事に移行することは、根本的な価値観から仕事の進め方そのものまで、大きく変化させる必要があります。マネジャーの責務を果たすために、テレワークでのチームビルディングやメンバー個々へのサポートなど、これまでと違った環境に対応していくことが求められます。テレワークの利点を理解し、テレワーク固有の課題に立ち向かっていくマネジャー必見の講座です。	鳥居 勝幸	5	39	MBK Wellness株式会社	●								
組織マネジメント	ストレスマネジメント力の強化	ストレスマネジメントとは、ストレスに対し適切に対処、コントロールしていく方法です。市場環境の目まぐるしい変化や、働き方の変化など、ビジネスパーソンは日々多くのストレスにさらされています。本講座では、ストレスマネジメント力を強化するために、ストレスが発生するメカニズム、自身でのストレス対処法、マネジャー、組織としてのメンバーのストレス対応について解説します。	石月 基樹	10	61	MBK Wellness株式会社	●		●				●		
組織マネジメント	モチベーションマネジメントを活用しよう！	モチベーションマネジメントは、メンバーが継続して意欲的に業務に取り組めるよう、自分自身やチームに働きかける施策で、近年ビジネスの分野で注目されている概念の一つです。仕事へのモチベーションを高く保つことは、生産性や成果を高めることにつながります。本講座では、モチベーションマネジメントの基本的な考え方、施策を考える上で基礎となる理論、具体的なアプローチの方法について解説します。	石月 基樹	5	42	MBK Wellness株式会社	●		●						
組織マネジメント	ビジョン構築力強化	チームの方向性を明確に示したビジョンを提示し、浸透させることは、リーダーとしてチームを率いる上で必要不可欠と言えるでしょう。チームに明確なビジョンがあることで、チームがまとまり、メンバーの自律的な行動と成長を促すことにつながります。メンバー自身の判断のよりどころともなる「ビジョン」を構築するために必要な考え方、構築の手順、メンバーに浸透させるためのポイントについて解説します。	太田 由紀	4	20	MBK Wellness株式会社	●		●						
組織マネジメント	組織マネジメント力を強化する	マネージャーとして、組織力を高め、チーム全体で成果を出し続けるためには、どのようなことに取り組む必要があるのでしょうか。本講座では、マネージャーの役割と基本的なスキル、仕事と人をマネジメントする際のセオリーとポイントについて、体系的に解説します。部下を持つ管理職の方が現場で活用し、実践していくことを目指します。	石月 基樹	15	111	MBK Wellness株式会社	●		●						
組織マネジメント	★2026 年度新規 管理者が知っておきたい BCP・BCM の基礎知識	地震や風水害、サイバー攻撃など、企業を取り巻くリスクが多様化する中、事業を継続・早期復旧するための BCP・BCM の重要性が高まっています。本講座では、BCP・BCM の基本的な考え方から、復旧優先事業の選定、目標復旧時間の設定、事業影響度分析、リスクアセスメントなど、BCP 策定のポイントを分かりやすく解説します。さらに、教育・訓練や経営層・管理職の役割など、策定した BCP を形骸化させず、実効性のある仕組みとして継続的に運用するためのポイントを学びます。	和田 健太郎	2	63	三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング	●								
リーダーシップ	★2026 年度新規 リーダーシップ原理	仕事や組織、メンバーの仕事観や働き方が多様化している今、マネジャーとして成果を上げ続けるには、リーダーシップとは何か、フォロワーとどう関わるべきかといったことを理解し、整理しておく必要があります。本講座では、そもそもなぜリーダーシップが必要なのか、そしてリーダーシップは一体何なのか、どんな概念なのか、マネジャーにとって必要不可欠なスキルであるリーダーシップの基礎概念および関連トピックを解説します。	小野 善生	5	45	MBK Wellness株式会社									
リーダーシップ	★2026 年度新規 フォロワー主体アプローチ	リーダーシップは、リーダーとフォロワーの相互関係の上に成立します。したがってリーダーは、フォロワーとフォロワーシップはどういったものなのか、そしてリーダーとフォロワーとの関係性についてしっかりと理解しておく必要があります。本講座では、リーダーについていく人たち、すなわちフォロワーの存在に注目し、リーダーシップにおける「フォロワー主体アプローチ」について解説します。	小野 善生	5	41	MBK Wellness株式会社									
リーダーシップ	管理職の役割	企業で管理職として活躍するためにはどういった視点を持てばいいか、何を理解し、意識すべきなのかなど、管理職の役割を本質的に理解するための視点を解説します。最近、管理職になった方や、これから管理職を目指す方など、マネジメント初級者に最適な講座です。	山田 智大	3	17	MBK Wellness株式会社	●								
リーダーシップ	活躍する管理職の特徴	活躍している管理職が実践している、リーダーシップとマネジメントの両面を掘り下げて解説します。管理職に求められる、方向性を定め、人的ネットワークを構築し、目標を達成するために必要な要素を理解できます。最近、管理職になった方や、これから管理職を目指す方など、マネジメント初級者に最適な講座です。	山田 智大	2	9	MBK Wellness株式会社	●								
リーダーシップ	意思決定	管理職として組織やチームの成果を出すためには、意思決定の連続が求められます。意思決定が必要とされる会議の場で、管理職が理解しておくべき基本的な要素と意思決定のしかたについて、プロセスや判断基準を解説します。最近、管理職になった方や、これから管理職を目指す方など、マネジメント初級者に最適な講座です。	山田 智大	1	5	MBK Wellness株式会社	●								

※コース内容は予告なく変更する場合があります。 ※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます

三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・テスト
リーダーシップ	セルフマネジメント ～ 魅力ある管理職を目指す ～	リーダー・指導者が開発すべき最も大切な能力として挙げられる、セルフ・アウェアネス（自己認識）について解説します。自身の感情、欲求、衝動、特徴を客観的に理解し、それらに振り回されることなく、立ち居ふるまう重要性とポイントが理解できます。マネジメント初級者に最適な講座です。	山田 智大	2	16	MBK Wellness 株式会社	●								
リーダーシップ	リーダーシップスタイル	リーダーシップには様々なスタイルがあります。本講座ではリーダシップについての理論を基にリーダーシップスタイルを解説します。自分自身がどのリーダーシップスタイルを持っているのか、自身で理解するための参考としてください。	鳥居 勝幸	1	19	MBK Wellness 株式会社	●		●						
リーダーシップ	現代のリーダーシップとは	組織の状況によって取るべきリーダーシップは変わります。将来の変化に適応するために、複数のリーダーシップ理論を知り、引き出しを増やしておくことが望ましいといえます。あとは実践で自身のリーダーシップ力を高めていきましょう。	田村 洋一	5	57	MBK Wellness 株式会社	●								
リーダーシップ	企業理念を組織に浸透させるために管理職が行うこと	企業理念の浸透は、企業がステークホルダーからの信頼を獲得し、持続的な事業発展を可能にするために欠かせない要素です。本講座では、管理職が理念浸透のためにそれぞれの部門で果たすべき役割について解説いたします。	鳥居 勝幸	7	49	MBK Wellness 株式会社	●								
リーダーシップ	パーソナルブランディング・ プレゼンテーション力強化	管理職・リーダーが組織の中で「こうありたい」と思う姿を表現する「パーソナルブランディング」と、多くの人の注目を浴びるプレゼンテーションの場面で、管理職・リーダーが持っている力や、実現したいことを効果的に表現するスキルの強化方法を解説します。組織のリーダーや管理職の方に最適な講座です。	太田 由紀	4	28	MBK Wellness 株式会社	●		●						
部下育成	★2026 年度新規 Z 世代の育て方・付き合い方	これから企業の将来を担っていく「Z 世代」とはどういう世代で、どんな環境で育ってきたのでしょうか。また、どのような特徴があり、どんな価値観を持っているのでしょうか。本講座では、今後の企業変革と持続可能性の推進において中心的役割を担う、Z 世代との効果的なコミュニケーション方法、そしてマネジメントのコツを解説します。Z 世代の育成に携わる方、接し方がわからずに悩んでいる方、必見の講座です。	山﨑 紅	5	59	MBK Wellness 株式会社	●								
部下育成	★2026 年度新規管理職向け： モティベーション・マネジメント	管理職（マネジメント）の役割とは何でしょうか。また、若手社員が求める理想の上司像とはどのようなものでしょうか。本講座では、マネジメントに求められる組織運営について確認したうえで、メンバーのモティベーション（モチベーション）を上げるヒントとなる 8 つの方法と、それを活用した社内制度やしくみについて解説します。対話と丁寧なマネジメントが求められる今、メンバー一人ひとりに合わせたモティベーション・マネジメントをどう実践していくのか考察します。	山﨑 紅	6	42	MBK Wellness 株式会社	●								
部下育成	【即学】部下育成のマネジメント	《本講座には実力テストがあります》「なにごとも経験だ」のひとことで部下を放任してしまっては、なかなか部下は成長しません。仕事経験から学びを得て部下が成長するためには、上司の適切な業務のアサイン、動機付け、指導が重要です。本講座ではティーチングとコーチングの使い分け、部下を育てるために必要な具体的な手法やコミュニケーションのとり方などを学習します。	MBK Wellness 株式会社	11	67	MBK Wellness 株式会社	●								ﾃｽﾄ
部下育成	メンバーの育成	組織全体のパフォーマンスを最大化し成果を出すためには、組織を形成するメンバーの育成・成長が不可欠です。管理職が求められる部下・メンバーの育成について、理解しておくべき基本的な考え方や、メンバーとの信頼関係の形成方法について解説します。マネジメント初級者に最適な講座です。	山田 智大	2	16	MBK Wellness 株式会社			●						
部下育成	目標管理のポイント	昨今多くの企業で導入されている、目標管理のポイントを解説します。目標管理とはどのようなマネジメント手法なのか、実際に管理職が理解し行動すべきポイントは何なのかを理解し、メンバーの動機づけやフィードバックの方法などを具体的に理解します。マネジメント初級者に最適な講座です。	山田 智大	3	23	MBK Wellness 株式会社			●						
部下育成	モチベーションマネジメント	管理職が組織のパフォーマンスを最大化するためには、組織を構成する部下・メンバー個人のパフォーマンスを引き出すための動機づけが重要です。動機づけにおいて有効な手法であるモチベーションマネジメントについて解説します。最近、管理職になった方や、これから管理職を目指す方など、マネジメント初級者に最適な講座です。	山田 智大	2	13	MBK Wellness 株式会社			●						
部下育成	キャリア	自分自身や部下・メンバー、関わるすべての人のキャリアを理解・支援することは、組織マネジメントにおいて重要な要素の一つです。管理職が理解・実行すべきメンバーへのキャリア支援や、個人の人生というキャリアの歩み方について考えます。最近、管理職になった方や、これから管理職を目指す方など、マネジメント初級者に最適な講座です。	山田 智大	2	18	MBK Wellness 株式会社			●						
部下育成	管理職のためのストレスマネジメント	管理職は、自身とメンバーのストレスをうまくマネジメントして、高いパフォーマンスを発揮できるよう、管理・支援していくことが必要です。さまざまなストレッサーとストレス反応を理解し、ストレスへの対処法を知り、実践するためのポイントを解説します。マネジメント初級者に最適な講座です。	山田 智大	1	6	MBK Wellness 株式会社			●						
部下育成	GROW モデル活用スキル	「GROW モデル」はビジネスコーチングにおいて最も活用されているフレームワークの 1 つです。では、GROW モデルとは、どのようなフレームワークで、どんな場面で活用できるのでしょうか。本講座では、GROW モデルの基本と重要性、そしてその実践的な活用について解説します。さまざまな場面で活用可能な汎用性の高い GROW モデルを、面談の場で活かすことで、面談の「質」が高まります。エンゲージメントの向上につなげるために、GROW モデルの活用スキルを学び、面談の質を高めていきましょう。	石月 基樹	6	55	MBK Wellness 株式会社	●								
部下育成	部下を知る、部下と対話する	上司が部下を深く理解するための秘訣とは何か、部下とのコミュニケーションのとり方での留意点は何か。経験者インタビューやケースドラマを交えた構成で、部下に対するスタンスを学びます。普段の自分自身の部下との接し方を思い浮かべながら学習することがポイントです。	鳥居 勝幸	4	43	MBK Wellness 株式会社	●	●							
部下育成	自ら考え動く部下に育てる	「なにごとも経験だ」のひとことで部下を放任してしまっては人は育ちません。経験が学習となって成長に結びつくには、適切な業務のアサイン、動機付け、指導が重要です。本講座ではティーチングとコーチングの使い分けなど、部下を育てるための、より具体的な手法やコミュニケーションのとり方などを解説します。	鳥居 勝幸	6	84	MBK Wellness 株式会社	●								

※コース内容は予告なく変更する場合があります。 ※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます

三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・テスト
部下育成	質問と傾聴のスキル	自分の知りたいことを単純に相手に質問するだけでは、質問する側とされる側の双方が必ずしも満足できる結果にはならず、上手な質問のやり方とは言えません。そのため、相手の考えや本音を効率よく引き出すためには、質問の技法や傾聴の技術を身につけておく必要があります。 本講座では部下に対する上司や、営業の現場で必ず必要となる質問と傾聴の技法について解説いたします。	鳥居 勝幸	3	25	MBK Wellness株式会社	●	●							
部下育成	その一言が部下をダメにする	昨今の職場では、部下の価値観の多様化により、従来は問題化されなかったような管理職の言動がハラスメントと捉えられる、あるいは職場の信頼関係や生産性を損ねているケースが多く存在します。本講座は、職場の OJT の弱体化、ダイバーシティやコンプライアンスの重視、ミレニアル世代の台頭を背景に、管理職や OJT 担当者が自身の言動を振り返り、業務の指示や指導における適切な言動を身につけることを目的としています。	MBK Wellness株式会社	12	50	MBK Wellness株式会社	●							●	
部下育成	キャリア面談と仕事の任せ方	部下のキャリア開発を進めるためには、部下に仕事をどのように任せ経験を積ませるかをしっかり考慮したうえで、キャリア面談を行うようにしなければなりません。そして、キャリア面談後の実務においても成長を促すサポートが重要です。この講座では、ドラマを事例に、部下のキャリア開発を進める上でのポイントを解説いたします。キャリア面談をされる立場の上司、管理職の方が対象です。	MBK Wellness株式会社	7	29	MBK Wellness株式会社	●	●							
部下育成	部下のキャリア開発 ～ 考え方とスキル ～	昨今、多くの企業が取り組んでいる部下のキャリア開発について、基本的な用語と具体的な考え方や実際の進め方を解説します。なぜ部下のキャリア開発が必要なのか、ライフイベント中のキャリア開発、日々のコミュニケーションなど、キャリア開発・部下育成のポイントが凝縮された講座です。	太田 由紀	8	72	MBK Wellness株式会社	●	●							
部下育成	評価力を高める	適切な人事評価は、目標達成や部下育成、組織力強化に欠かせない重要な制度です。本講座では、人事評価制度の本質的な意義と目的を理解し、適切な人事評価を行うためのマネジメント機能を細かく解説します。これから評価者になる方や、納得感の高い人事評価を行いたい方など、組織の管理職やリーダーにおすすめの講座です。	石月 基樹	15	76	MBK Wellness株式会社	●								
部下育成	テレワークのマネジメント「フィードバック」	テレワークの環境では、日ごろ姿が見えないこともあり、メンバーへのフィードバックの機会も減少してしまいがちです。そのため、マネジャーは意識してフィードバックの機会を持つように心がける必要があります。この講座では、テレワークだからこそ、おろそかにしてはいけないタイムリーなフィードバックの必要性に加えて、フィードバック面談の進め方とマネジャーとしての心構えについて解説します。	鳥居 勝幸	4	30	MBK Wellness株式会社	●								
部下育成	職場における OJT の進め方	みなさんの職場では、OJT によって、どのような人材を、どのようなサイクルで育成しようと計画・実行しているでしょうか？多くの企業で実施されている OJT ですが、実際には上手く進んでいないと言われています。この講座では、能力開発において重要な仕事上の経験を、どう成長機会につなげていくのか、OJT による人材育成とは何をすることなのかを解説します。部下を持つ上司はもちろん、OJT トレーナーとなる社員の方も必見です。	谷口 龍彦	8	73	MBK Wellness株式会社	●								
部下育成	ハラスメントにならない叱り方・褒め方	みなさんは駆け出しのビジネスパーソンだったころ、上司に叱られた経験はありますか？あるいは上司に褒められたことはありますか？叱られた時は一時的に辛い思いをしたが、それが発奮材料になって挽回できたなど、結果としてプラスに作用した叱責などを経験した方もいらっしゃるでしょう。あるいは思いがけない部分で褒められてモチベーションが上がった、などの経験もあるかもしれません。このような記憶に残る叱り方・褒め方にはどのような特徴があるのでしょうか。本講座では、異なる世代や背景を生きてきた部下を指導する際のポイントとなる、叱り方・褒め方について解説します。	株式会社保健同人フロンティア	8	48	MBK Wellness株式会社		●						●	
部下育成	評価の実践スキルを高める	人手不足、人材獲得競争も激しい環境の中で、人事評価を見直す企業が増えています。多様化する時代の中で、より適正な評価をするには、どうすればいいのでしょうか。本講座では、評価の実践スキルについて詳しく解説します。経験豊富な講師のノウハウが詰まったシートや、事例をもとにした具体的な内容で、現場での活用イメージを持つことができます。※ 人事評価について基本的な内容を学びたい方は「評価力を高める」講座を参照してください。	石月 基樹	7	59	MBK Wellness株式会社									
コミュニケーション	★2026 年度新規 人間関係を良好にし成果を上げる心理学 初級編	《コミュニケーション心理学シリーズ》プライベートでもビジネスでも人との出会いにおいては、初対面での第一印象が重要です。では、第一印象は何によって決まるのでしょうか。また、相手に好印象を与え、相手の信頼を得るためには、どのように考え、行動していけばよいのでしょうか。本講座では、経営戦略やマーケティング戦略、営業戦略の実践指導を長年行ってきた経験豊富な講師が、人間関係を良好にし、成果を上げていくために有効なコミュニケーションに関するトピックスを取り上げて解説します。すぐに実践したいポイントが満載です。	名和田 竜	8	56	MBK Wellness株式会社									
コミュニケーション	★2026 年度新規 人間関係を良好にし成果を上げる心理学 上級編	《コミュニケーション心理学シリーズ》ビジネスや人間関係の構築においては、相手の欲求を理解し、自分の思考・考え方を知ることが欠かせません。本講座では、人間の欲求を理解するための考え方や記憶のメカニズムを活用したアプローチ法、積極的傾聴の技法、共感的理解のテクニックについて解説します。さらに、自己実現に向けて未来を創る発想法についても紹介します。円滑なコミュニケーションを築くための実践的なヒントが満載です。	名和田 竜	8	60	MBK Wellness株式会社									
コミュニケーション	★2026 年度新規 デジタル時代のマナー講座	仕事環境のデジタル化が進む今、情報共有ツールは電話やファックスからオンライン会議やチャットへ、スケジュール管理や業務プロセスもクラウド化で効率化が進んでいます。あらゆるものがデジタルで対応可能になり、私たち自身のやり方を常にアップデートしていかなければなりません。本講座では、デジタル時代において仕事で成果を上げるために必要な、オンラインでの効果的なコミュニケーションスキルやマナーについて解説します。	川勝 愛	3	22	MBK Wellness株式会社							●		

※コース内容は予告なく変更する場合があります。 ※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます

三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・テスト
コミュニケーション	★2026 年度新規 困った時の 1on1 面談 ～ケースで対応手法を学ぶ～	部下との 1on1 面談で、対応に困ったことはありませんか？部下の成長や組織の活性化に欠かせない 1on1 面談ですが、現場では「どう対応すべきか迷う」場面も多いものです。本講座では、定年退職間近のベテラン部下、年上の部下、キャリアに悩む女性部下、キャリアビジョンのない部下、中途入社の部下といった典型的な 5 つのケースから、具体的な対応手法について解説します。相手の背景や課題に寄り添いながら、1on1 面談を効果的に進めるためのポイントを学べる内容です。現場で役立つ実践的な面談スキルを磨きたい方、必見です。	石月 基樹	7	54	MBK Wellness 株式会社	●								
コミュニケーション	会議マネジメント	管理職に強く求められるファシリテーションスキルについて学習します。ファシリテーションとは何かという基本的な理解から、会議を開催するまでの準備や、進行・まとめる際のポイントなど、生産性の高い会議運営をするためのポイントを解説します。マネジメント初級者に最適な講座です。	山田 智大	6	39	MBK Wellness 株式会社			●						
コミュニケーション	コミュニケーションスキルを身につけよう	管理職が組織の目標を達成するためには、部下・メンバーとのコミュニケーションが非常に重要です。コミュニケーションスキルの全体像、構成する要素、部下育成において重要なコーチング、ダイバーシティやハラスメントなど、管理職が身につけるべきコミュニケーションスキルを解説します。マネジメント初級者に最適な講座です。	山田 智大	7	46	MBK Wellness 株式会社			●					●	
コミュニケーション	ハラスメント対策講座	現代企業が取り組むべきハラスメント対策の基本講座です。ハラスメントの定義や類型、相談件数の増加するパワハラ、時代に即した理解・対策が必要なセクハラなど、押さえるべき知識に加えて、具体的な予防・対応策を事例を用いて解説します。また、ハラスメント問題のベースにあると言われるストレスについても解説します。企業人事や部下を持つ管理職の方におすすめです。	渡部 卓	11	91	MBK Wellness 株式会社								●	
コミュニケーション	アサーティブ・コミュニケーション	価値観が多様化する昨今、アサーティブ・コミュニケーション（自己表現）を身につけることが重要視されています。そもそもアサーティブ・コミュニケーションとはどういうもので、どうすれば身につけることができるのでしょうか。本講座では、アサーティブ・コミュニケーションが求められる背景を確認した上で、日頃起こりがちなシチュエーションを題材に解説します。自分の相手への向き合い方、伝え方が変わると、相手との関係も大きく変わってきます。できるところから一歩ずつ、みなさんもアサーティブ・コミュニケーションに取り組んでみませんか？	戸田 久美	12	64	MBK Wellness 株式会社			●		●				
コミュニケーション	1on1 ミーティング入門	なぜ今、1on1 ミーティングが求められるのでしょうか。そもそも 1on1 ミーティングとは一体どんなもので、どのような特徴があるのでしょうか。本講座では、1on1 ミーティングが効果的だといわれる背景や、実施する手順・ポイントについて分かりやすく解説します。1on1 ミーティング実施に欠かせない、傾聴のスキルについてもお伝えします。	菓子田 圭子	9	53	MBK Wellness 株式会社									
コミュニケーション	自発性を引き出すためのコミュニケーションスキル「コーチング」	対話によって相手の自発的な行動を促す「コーチング」技法を学びます。コーチングとティーチングの違いから、コミュニケーションにおける注意点、傾聴、質問の仕方、関係づくりなど、コミュニケーション上の留意点をテンポよく簡潔にお伝えします。	木村 卓	4	39	MBK Wellness 株式会社	●		●						
コミュニケーション	コーチングと人材育成	コミュニケーション技法の一つとしてのコーチング。組織メンバーの自発的な行動を促すために、リーダーやマネージャーは日頃のコミュニケーションにコーチングを取り入れてはいかがでしょうか。	田村 洋一	6	36	MBK Wellness 株式会社	●								
コミュニケーション	ミーティングを活性化させるスキル「ファシリテーション」	会議やミーティングにおいて、合意形成や相互理解をすることにより成果を上げるファシリテーションのスキルについて解説します。良いファシリテーターになるために心得るべきことから、具体的な会議・ミーティングの進め方まで、実践ですぐに役立つノウハウを、分かりやすく軽妙な語り口で伝授いたします。	木村 卓	4	37	MBK Wellness 株式会社	●		●						
コミュニケーション	失敗しない 1on1 面談 ～上司の心得編～	本講座では、1on1 面談の面談者となる上司側の心得・あり方について解説します。なぜ今 1on1 面談が有効なのか？時代背景から 1on1 面談を行う意図や目的を考えます。個々の成長を伸ばす組織の基盤として 1on1 面談を有効に活用するために、面談者が事前に理解しておくべきことが満載です。	松井 友香	5	43	MBK Wellness 株式会社	●								
コミュニケーション	失敗しない 1on1 面談 ～面談スキル編～	現在多くの企業で取り入れられている 1on1 面談について、具体的な面談スキルを解説する講座です。1on1 面談とは、単純に「上司と部下が 1 対 1 で話す」ことではありません。1on1 面談の目的は何か？その効果を最大限にするためには、どのように面談を進めればよいのか？失敗しない 1on1 面談のスキルが詰まった講座です。	松井 友香	7	51	MBK Wellness 株式会社	●								
コミュニケーション	こうすればうまくいく！ケースで学ぶ 1on1 面談	多くの企業が導入している 1on1 面談は、社員にとっても企業にとっても大変有益な効果が期待できます。一方で、正しく理解・活用されないことによって、せっかくの機会を損失してしまっているケースも少なくありません。本講座では、ケースドラマでさまざまな状況における面談の様子を確認しながら、1on1 面談本来の目的を達成するためのポイントを分かりすく解説します。すでに 1on1 面談を実施している方も、これから始める方にも、おすすめの講座です。	松井 友香	11	143	MBK Wellness 株式会社	●								
コミュニケーション	基礎編：職場に心理的安全性を醸成するための実践講座	みなさんの職場は「心理的安全性」がある組織でしょうか？心理的安全性は、組織の結束力を高め、個人と組織のパフォーマンス向上の土台となる重要な概念です。基礎編の本講座では、職場で心理的安全性を醸成するために、その概念や心理状態を正しく理解し、具体的な心構えや言動のポイントを明確にして解説します。組織の生産性やパフォーマンスを向上させたい方、必見です。	松井 友香	6	52	MBK Wellness 株式会社	●	●	●					●	
コミュニケーション	コミュニケーション編：職場に心理的安全性を醸成するための実践講座	心理的安全性は、組織のパフォーマンス向上の土台となる重要な概念です。本講座では、職場に心理的安全性を醸成するコミュニケーションの実践方法をお伝えします。メンバーが安心感を持って潜在的能力を発揮するためには、日々のコミュニケーションで何を意識すればいいのか？心理的安全性の鍵を握るリーダーのあり方が理解できます。	松井 友香	5	34	MBK Wellness 株式会社	●	●	●					●	
コミュニケーション	事前予防編：ハラスメントが起こらない職場になるために	みなさんの職場ではどのようなハラスメント対策を行っているでしょうか？パワーハラスメントの予防・防止のための具体的な措置が義務化され、職場でのコミュニケーションや労働環境の改善などが大きな課題となっています。本講座では、ハラスメントを事前に防ぐために、職場におけるコミュニケーションの重要性と、それを浸透させるための環境整備から体制づくりまでのポイントについて解説します。	松井 友香	5	31	MBK Wellness 株式会社	●	●	●					●	

※コース内容は予告なく変更する場合があります。 ※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます

三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・テスト
コミュニケーション	事後対応編：ハラスメントが起こらない職場になるために	パワーハラスメントの予防・防止のための具体的な措置が義務化され、職場でのコミュニケーションや労働環境の改善などが、大きな課題となっています。ハラスメントが発生しない職場が理想ですが、万が一問題が起こってしまった場合、その場しのぎの対応では問題がより悪化する可能性もあります。本講座では、ハラスメントが起こる心理的メカニズムや相談対応時に必要なスキルなど、ハラスメント発生後に必要となるスキルや対処について解説します。	松井 友香	8	51	MBK Wellness株式会社	●	●	●					●	
コミュニケーション	ハラスメントのない職場づくりのために	近年、ハラスメント対策が法制化され、企業でも様々な対応がとられています。また、各法制度は、時代の変化とともに更新されていきます。ハラスメントを「しない」「されない」「許さない」環境を作るためには、何が重要なのでしょうか？本講座では、ハラスメントのない職場づくりのために正しい知識をお届けします。定義や判断基準はもちろん、注意が必要な具体的言動や、防止に役立つ方法を解説します。すべてのビジネスパーソン必見です。	株式会社保健同人フロンティア	7	38	MBK Wellness株式会社								●	
コミュニケーション	コンフリクトを組織の発展に活かす～基礎編～	コンフリクトを一つの機会と捉え、ネガティブな情報も積極的に取り入れて組織の発展や改善につなげていくことが期待されています。コンフリクト・マネジメントは、どのような職場においても日常的に起こる対立や衝突を解決し、組織を成長させていくために有効な考え方です。基礎編の本講座では、コンフリクトが起こる背景を理解し、適切な対処法や必要なスキルについて学びます。	松井 友香	7	55	MBK Wellness株式会社		●							
コミュニケーション	ケースで学ぶコンフリクト・マネジメント	コンフリクト・マネジメントは、日常的に起こる対立や衝突を解決し、組織を成長させていくために有効な考え方です。ケース編の本講座では、職場で実際に起こりがちな、同僚同士、上司と部下、部署間といったコンフリクトのケースをもとに対処法を学びます。当事者あるいはファシリテーターとして、どのように対応していくのか。具体的な手法について解説します。	松井 友香	6	46	MBK Wellness株式会社		●							
コミュニケーション	伝える力向上講座	私たちを取り巻く多くの場面で「伝える」能力が問われています。しかし、相手に伝えたいことがうまく伝わらない、意図したことがきちんと伝わらない、頭の中で理解はしていてもどのように伝えればいいのか分からない、話すことが苦手…。そのような悩みを持つビジネスパーソンは少なくありません。本講座では、ただ単に伝えるだけではなく、相手の心に響く伝え方のコツを、ベテラン講師が解説します。周りを巻き込んだ生産性の高い仕事を遂行していくために、実践的な方法やヒントを学びたい方におすすめです。	畠 安奈	5	31	MBK Wellness株式会社									
女性活躍	女性部下育成の考え方とスキル	女性が活躍する職場づくりと部下育成のためには、上司として理解すべきことと身につけておかなければならないスキルがあります。本講座では、男女がそれぞれ持っている特性、ライフイベントがキャリア形成にどう影響するのか、女性活躍の裏に潜むアンコンシャス・バイアスを理解し、女性部下とのコミュニケーションや育成計画の立て方などにおける適切な対応力を身につけます。	太田 由紀	20	84	MBK Wellness株式会社	●	●						●	
女性活躍	健康経営と女性が働きやすい職場づくり	今や重要な経営課題の１つである「健康経営」と、従業員が働きやすい職場づくりについて解説します。健康経営に欠かせない女性特有の健康課題を正しく理解し、健康で働きやすい職場づくりに重要な要素を学習します。今日から実践できる具体的な事例やポイントが満載の講座です。	荒尾 裕子} （監修者）	7	37	MBK Wellness株式会社	●	●							
ダイバーシティ	多角的に DE＆I を理解しよう１～目に見えやすい多様性～	本講座は、ジェンダーや年齢、障がいなど、目に見えやすい多様性をテーマに、日本のビジネス社会における DE＆I（ダイバーシティ・エクイティ・アンド・インクルージョン）を多角的に理解するための講座です。代表的な 6 つの例、ジェンダー、LGBTQ＋、障がいの有無、世代・年齢、制約の有無、異文化を取り上げます。誰もが活躍のチャンスを得られる社会を目指し、多様性を尊重し組織の力に変える方法を身につけましょう。	太田 由紀	8	37	MBK Wellness株式会社		●							
ダイバーシティ	★2026 年度新規 多角的に DE＆I を理解しよう２～目に見えにくい多様性～	「目に見えにくい多様性」とは具体的にどのようなことをいうのでしょうか。本講座では、目に見えにくいそれぞれの違いについて、働き方・キャリア、ライフスタイル、イントラパーソナルダイバーシティという３つの視点から掘り下げていきます。DE＆I（ダイバーシティ・エクイティ・アンド・インクルージョン）について、さまざまな面から多角的に考え、理解を深めていきましょう。	太田 由紀	5	37	MBK Wellness株式会社		●							
ダイバーシティ	LGBTQ から D＆I を考える	LGBTQ は国内調査によると約 8%、実に 13 人に 1 人はいると言われています。LGBTQ をはじめとする多様な性を正しく理解し包摂することは、現代のビジネスパーソンにとって大変重要な要素です。誰しもが持つ「ちがい」を理解し、全ての人が豊かに働ける職場づくりを、LGBTQ から考える講座です。	藥師 実芳／ 中島 潤	7	62	MBK Wellness株式会社		●						●	
ダイバーシティ	職場のアンコンシャス・バイアスへの処方箋	昨今、注目度の高まる「アンコンシャス・バイアス」のポイントをコンパクトにまとめた講座です。現代の職場には、色々なバックグラウンドと異なる特性を持つ人々が集まっています。一人ひとりが働きがいを感じ、組織のパフォーマンスを高める鍵は「アンコンシャス・バイアス」の解消にあります。その言葉の正しい意味、もたらす影響、緩和する方法について解説します。	MBK Wellness株式会社	5	32	MBK Wellness株式会社		●	●					●	
ダイバーシティ	管理職のためのダイバーシティマネジメント	企業におけるダイバーシティとは何でしょうか？なぜ今、多くの企業が取り組んでいるのでしょうか？そして、実際には何をすればいいのでしょうか？企業におけるダイバーシティには、明確な目的があります。本講座では、現代社会において企業がダイバーシティを推進する背景、成功すると組織はどう変化するのか、チームで推進する具体的なコツまでを簡潔にお伝えします。	太田 由紀	5	42	MBK Wellness株式会社	●	●							
ダイバーシティ	アンコンシャス・バイアスの排除	ダイバーシティ＆インクルージョンを実現するために、アンコンシャス・バイアスの排除について解説します。アンコンシャス・バイアスは誰しもが持っています。みなさんはご自身のアンコンシャス・バイアスに気づいているでしょうか？また、アンコンシャス・バイアスは人間関係にどのような影響を与えるのでしょうか。本講座では、アンコンシャス・バイアスが注目される背景やその弊害を確認した上で、その対処法をご紹介します。加えて、心理的安全性の重要性と、チームの心理的安全性を高める方法についても解説します。	藤井 美保代	6	33	MBK Wellness株式会社		●						●	
ダイバーシティ	男性育休で職場を進化させる	育児介護休業法が改正され 2022 年 4 月より段階的に施行されています。この法改正の大きなポイントは男性の育休取得を強く促している点といえます。一方で、企業の現場では男性育休への関心はまだあまり高いとはいえません。マイナス面がクローズアップされがちですが、プラスを与える部分も多くあります。本講座では、まず、男性が育休を取得することで、職場ではどんなことが起こりそうなのかを理解した上で、育休取得をきっかけに職場を進化させる手法について解説します。	太田 由紀	4	30	MBK Wellness株式会社		●							

※コース内容は予告なく変更する場合があります。 ※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます

三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・テスト
仕事力															
社会人基礎力	★2026 年度新規 ビジネススキル基礎講座	良好な人間関係を築き、円滑に仕事を進めるため、また、顧客や取引先との信頼関係を構築し成果を上げていくためには、仕事に対する姿勢やいくつかの基礎スキルを身に着けておくことが肝要です。本講座では、社会人として働く上で必要となるビジネスマナーを確認した上で、身だしなみや立ち居振る舞い、言葉遣いや電話・メール応対などの基礎的なビジネススキルについて、コンパクトにわかりやすく解説します。	川勝 愛	13	66	MBK Wellness 株式会社							●		
社会人基礎力	企業人マインド	企業人として持つべき基礎意識へ切り替えるための考え方、捉え方をステップや構成要素ごとに解説します。仕事への向き合い方や人間関係、自己責任意識などの重要ポイントを、新人でも理解しやすいように、身近な事例を用いてわかりやすく解説します。新入社員の方はもちろん、若手社員の方にもおすすめの講座です。	藤本 剛士	12	111	MBK Wellness 株式会社							●		
社会人基礎力	自律的に PDCA サイクルを回す 仕事の進め方	PDCA サイクルは仕事の進め方の基本です。自律的に PDCA サイクルを回せるようになると、仕事のパフォーマンスを上げられるだけでなく、成長速度がぐんと上がります。PDCA サイクルの概要を理解し、自分の業務にあてはめてどう活かすのか。新入社員や若手社員だけでなく、自身の仕事の進め方を今一度見直すために、全てのビジネスパーソンにおすすめの講座です。	藤本 剛士	5	36	MBK Wellness 株式会社							●		
社会人基礎力	社会人らしいコミュニケーション 受信・発信・報連相	すべての社会人にとって、コミュニケーション能力は必須であり、ビジネスを円滑に進め成果を上げるための必要要件です。では、どのようなコミュニケーションスキルを身につければ良いのでしょうか？また、そもそもコミュニケーションとは何なのでしょうか？ここでは、コミュニケーション相手との相互理解を深めるための受信力、発信力に加え、社会人のたしなみである報連相について学習します。新人だけでなく、すべての社会人が自分のコミュニケーションスタイルを見つめなおして再学習するために、おすすめしたい講座です。	藤本 剛士	9	67	MBK Wellness 株式会社							●		
社会人基礎力	若手社員のための結果に差が出る 仕事力講座	仕事で成果を上げるための「7 つの仕事力」をケースドラマを題材にして解説します。7 つの仕事力を身に着けることで、成長のスピードも加速します。（本講座は入社半年後から 3 年目程度の若手社員が対象となります。）	太田 由紀	4	55	MBK Wellness 株式会社							●		
社会人基礎力	PDCA サイクル	PDCA は仕事の品質を高めるために、すべてのビジネスパーソンが身につけておくべきビジネススキルです。しかしながら PDCA の概念は理解していても、案外的確に実行できていないケースがよくあることも事実です。この講座ではビジネスの基本ともいうべき PDCA を、もう一度原点に立ち返って理解していただくことを目的としています。自身の仕事の進め方を振り返って、日頃から PDCA を実践できているかどうかを確認しながら視聴されることをお勧めします。	鳥居 勝幸	1	11	MBK Wellness 株式会社							●		
社会人基礎力	社会人の行動のオキテ【基礎編】	《新人／若手向け》新人にとっての最初の仕事は、社会人としての立ち居振る舞いをしっかりと身につけることです。上司、先輩、そして取引先などの人たちとの接し方ひとつで、仕事そのものへの評価が変わってしまうといっても過言ではありません。この講座では、社会人としての基本事項であるビジネスマナーから、挨拶、敬語に至るまで、正しく身につけることを学びます。	倉島 麻帆	10	57	MBK Wellness 株式会社							●		
社会人基礎力	社会人の行動のオキテ【仕事編】	《新人／若手向け》本講座では、実際に社会に出る前段階でのイメージトレーニングとして、（会社での）仕事がどのように進められるのかについて学習します。仕事には計画から実行、修正、再実行のプロセスがあること、上司や先輩から指示を受ける際の注意点、そして具体的な仕事が進みだしたら報告、連絡、相談が重要であることなどを知ることで、社会に出るための心の準備をしてください。	濱田 秀彦	3	39	MBK Wellness 株式会社							●		
社会人基礎力	インプレッションマネジメント	初めて対面する相手には、どのような第一印象を持ってもらうかを意図しておくことが必要です。意図通りに相手を惹きつけるためには、どんなことに注意すべきか、アピアランスやノンバーバルコミュニケーションの重要性も含めて解説いたします。	翁 理香	3	17	MBK Wellness 株式会社							●		
社会人基礎力	オフィスでの基本マナー	オフィスには決まりごとがあります。決められたルールを守ることは、社会人として最低限の嗜みとも言えます。そして周囲との良好な人間関係を自ら進んで築くことも、効率よく仕事をこなしていくためには必要と言えるでしょう。ここではオフィスのルールの確認と、周囲への心づかいのコツについて解説いたします。	翁 理香	6	21	MBK Wellness 株式会社							●		
社会人基礎力	応対（接客）の基本と応用	来客時の応対は、社内での立場に関係なく相手から見れば「会社の顔」と見えるはずです。そのため、好感を持ってもらうための努力を欠かすことはできません。また、相手先への訪問の場合は、さらに踏み込んで「自分」を覚えてもらい、選んでもらうような努力が必須です。ここではそのためのヒントをいくつかご紹介いたします。	翁 理香	6	26	MBK Wellness 株式会社							●		
社会人基礎力	気持ちの良い敬語と正しい言葉遣い	ビジネスシーンにおいては、正しい敬語が使えることが基本マナーです。敬語が使いこなせると自分への信用力を高め、チャンスを呼び込むことにもつながります。ここでは正しい敬語と言葉遣いについて確認してまいります。	翁 理香	1	10	MBK Wellness 株式会社							●		
社会人基礎力	ビジネスにおけるコミュニケーション スキル	ビジネスにおいては、コミュニケーションが最も大切なスキルとなります。さまざまな局面での仕事の実践力を高めるためにも、コミュニケーション力の向上は必須です。ここではコミュニケーションのポイントを理解し、基本的なスキルを確認してまいります。	翁 理香	4	17	MBK Wellness 株式会社							●		
社会人基礎力	電話・メール・ビジネス文書	電話、メール、文書は普段何気なく使っている便利なツールです。しかし、それぞれのツールには特性、特徴があり、場面に応じて効果的に使い分ける必要があります。ここではツールの特徴を理解するとともに、相手に用件を確実に伝えるためのポイントについても解説いたします。	翁 理香	5	21	MBK Wellness 株式会社							●		
社会人基礎力	会議とプレゼンテーション	会議を有益なものにするために、押さえておくべきポイントを解説いたします。また、資料の作成やプレゼンテーションについても基本事項を理解し、スキルアップを目指します。	翁 理香	4	22	MBK Wellness 株式会社							●		
社会人基礎力	冠婚葬祭・接待の基本マナー	冠婚葬祭の場での振る舞い方、会話、基本マナーを理解します。また、接待の場においての気配り、心づかいについても学んでまいります。	翁 理香	3	15	MBK Wellness 株式会社							●		

※コース内容は予告なく変更する場合があります。 ※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます

三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・テスト
社会人基礎力	ビジネスマナーを身につけよう	《新人／若手向け》「社会人らしい言動がいつでもどこでもできるようになる！」ことを目的とした講座です。第一印象の重要性、接遇マナー5 原則（表情／態度／身だしなみ／挨拶／言葉づかい）、最低限身につけるべきビジネスマナー（連絡応対／電話応対／名刺交換／訪問応対／メール）を、講師が実演を交えて話術巧みに解説します。形式的なことではなく、相手に対する敬意や思いやりの大切さをしっかりと理解した上で、実践ポイントを学習することで、社会人としてのマインドセットに導きます。	藤本 剛士	13	96	MBK Wellness 株式会社							●		
社会人基礎力	気がきく社員のビジネス敬語と会話術	「敬語については一通りの研修は受けたけれども、言葉遣いが難しくて思うように話せない」「業務の色々なシーンでどのように伝えていいのか、言葉がすっと出てこない」このような悩みを持つ新入社員や若手社員は少なくありません。本講座では、正しい敬語の仕組みを知り、間違い言葉や学生言葉を排除した上で、相手を配慮しながら意図を正しく伝える話し方について解説します。気が利く社員が身につけたいビジネス敬語と会話術を、相手やシーン別の実践的なケーススタディで学んでいきます。新入社員や若手社員だけでなく、全てのビジネスパーソンにおすすめの講座です。	菓子田 圭子	9	70	MBK Wellness 株式会社							●		
ビジネス推進力	★2026 年度新規 メンバー向け：モティベーション・マネジメント	仕事の中でモティベーション（モチベーション）がなかなか上がらなくて困ってる、人間関係などの問題でモティベーションがなかなか上がらなくてストレスを感じている、ということはありませんか？なぜ、モティベーションは重要なのでしょうか。本講座では、モティベーションに関する基礎的な理論とともに、モティベーショを上げ、それを維持するための方法について分かりやすく解説します。	山﨑 紅	5	48	MBK Wellness 株式会社									
ビジネス推進力	★2026 年度新規 若手社員の仕事術	若手社員のみなさんが、ビジネスパーソンとしての成長スピードを速めるためには、どのような能力を強化していけばいいのでしょうか。本講座では、仕事を進めていく中で欠かせない、ビジネスマナー、セルフマネジメント、探求する力、コミュニケーション、学び続ける力という、重要な 5 つの能力について解説します。これからどういう力をつけていけばいいか悩んでいる方、必見の内容です。	山﨑 紅	6	44	MBK Wellness 株式会社									
ビジネス推進力	★2026 年度新規 トヨタ式現場管理 基礎理論	みなさんは、どのような仕事にムダを感じていますか？また、仕事におけるムダとは何だと思いますか？本講座では、トヨタ式現場管理の基礎理論を構成する「7 つのムダ」「ムラ・ムリ・ムダ」「5S」「ジャストインタイム」「自働化」という概念と、それらを使った仕事と職場の改善の進め方について解説します。新入社員や若手社員はもちろん、復習として、中堅・ベテラン社員にもおすすめの講座です。実践例を参考に、ぜひ、改善に取り組んでみてください。	畠山 研也	6	33	MBK Wellness 株式会社									
ビジネス推進力	★2026 年度新規 トヨタ式現場管理 5S	本講座では、トヨタ式現場管理の基礎である「5S」について解説します。仕事でムダを絶ち、ムダを捨てて、ムダから離れるための鍵となる 5 つのステップ、通称「5S」を紹介します。	畠山 研也	10	43	MBK Wellness 株式会社									
ビジネス推進力	★2026 年度新規 新・伝わるビジネスメール 7 つのポイント	「メール作成に時間をかけたのに相手にうまく伝わらない」「返信が欲しいメールがスルーされる」など、ビジネスメールで困ることはありませんか？本講座では、ビジネスメールを、相手に正しく伝わるように、遠回りせず効率よく作るためのポイントを、基本事項、件名、本文の構成と表現、返信、添付ファイル、署名、効率の 7 つに分けて解説します。メールで苦労するのではなく、メールを上手に使いこなしてビジネスを加速させたい方に必見の講座です。	森田 圭美	7	50	MBK Wellness 株式会社							●		
ビジネス推進力	ロジカルライティング	読み手に正確に伝わる文書を書くためには、論点とメッセージが明確であり、内容がわかりやすく組み立てられていることが必要です。本講座ではロジカルシンキングのツールを活用したライティングの技術について解説します。	小林 敬明	12	119	MBK Wellness 株式会社							●		演習
ビジネス推進力	プロジェクトマネジメント	プロジェクトをどのようにして成功に導くか、プロジェクトを管理するうえでのポイントをプロセスに従ってコンパクトに解説いたします。本講座を学習することにより、プロジェクトマネジメントの概要を網羅的に理解することができます。初めてプロジェクトリーダーになった方はもちろん、経験者にとっても基本に立ち返って自身を振り返るために好適な講座です。	新井 宏征	8	90	MBK Wellness 株式会社			●		●	●			演習
ビジネス推進力	★2026 年度新規 WBS の基礎	プロジェクトを確実に、計画的に実行していくのに欠かせないのが WBS（Work Breakdown Structure）です。WBS の重要性と、作成にあたっての手順・注意点などを、事例を交えてわかりやすく説明します。	渡辺　絢子	3	53	三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング									
ビジネス推進力	ピンチをチャンスに変える “うまい” 謝罪のマニュアル	謝罪をしなければいけない状況は、一般的にはピンチな状況といえますが、効果的な謝罪をすれば許しを得られるだけでなく、さらに相手との信頼を築くことができます。その意味で、「うまい謝罪」には「ピンチをチャンスに変える力」があるのです。本講座を通じて「うまい謝罪」を身につけ、人生やビジネスにおいてピンチをチャンスに変える力を手に入れて下さい。	間川 清	8	105	MBK Wellness 株式会社			●		●				
ビジネス推進力	A4・1 枚 究極の企画書作成講座	ビジネスチャンスを逃さないためにも提案活動は単純、明確にかつ素早く行うことが必要です。しかし、提案内容を相手に上手く伝えるためには企画書の作り方が重要な要因となります。本講座では、企画が苦手な人でも提案に必要な要素を A4 用紙 1 枚に簡潔に集約し、説得力のある企画書を作成するノウハウを伝授します。	富田 眞司	12	120	MBK Wellness 株式会社									
ビジネス推進力	【即学】成果を上げる仕事術	《本講座には実力テストがあります》仕事の成果を最大にするために、どんな工夫をすればいいのか、どのような心構えを持つべきなのか、様々な観点からのアプローチ方法を学びます。普段、何気なく処理している仕事の中に潜む無駄を排除して、非効率な部分を改善することによって、仕事の生産性と品質が高まることを理解するようにしましょう。仕事で今以上の結果を出したいと思っている方にお勧めの講座です。	MBK Wellness 株式会社	14	72	MBK Wellness 株式会社			●						ﾃｽﾄ
ビジネス推進力	ミス・ゼロの仕事術	ひとたびミスが起こってしまうと、やり直しのロスが発生するだけでなく、お客さまや関係部署に迷惑をかけるなど、ビジネスで最も重要な、”信頼の低下”を招いてしまいます。この講座では、仕事におけるミスとは何か、どのようにしてミスが発生するのかといった、ミスの仕組みを理解した上で、さまざまなミスを減らすための 具体的な方法を学びます。ミスをなくして、イキイキと仕事に取り組める「生産性の高い働き方」を実現する実践講座です。	藤井 美保代	8	60	MBK Wellness 株式会社									

※コース内容は予告なく変更する場合があります。 ※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます

三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・テスト
ビジネス推進力	交渉・調整 ～ 社内外のネゴシエーション ～	ビジネスでは、顧客、取引先、社内のステークホルダーなどとの交渉や調整が日常的に発生します。この交渉や調整をうまく進めるためには、理にかなった考え方やテクニックがあり、これらを身につけておくことはビジネスパーソンにとって不可欠なスキルです。本講座では交渉・調整におけるキーポイントを企業研修で大人気の講師が解説いたします。	藤本 剛士	8	65	MBK Wellness株式会社			●	●	●	●			
ビジネス推進力	1 日を 2 倍にする仕事術	与えられた業務をとにかくこなすという働き方から、業務を戦略的に遂行する働き方に変えるステップを解説いたします。生産性の向上のためには、より少ない時間で、より良い成果を上げることが大切です。自分自身の市場価値を高め、業務効率を高めるために心がけるべきこととは何か。仕事もプライベートも充実させ、なりたい自分になるためのタイムマネジメントの実践について学習します。	藤本 剛士	8	81	MBK Wellness株式会社									
ビジネス推進力	情報リテラシーの高め方	変化の激しいビジネス環境では、ビジネスに必要な情報を適切に収集・発信し、仕事に活用していく「情報リテラシー」が求められます。情報リテラシーを高めることで、事前の予測や変化への素早い対応など、能動的に仕事ができるようになります。本講座では、情報リテラシーの重要性とそのスキルを高めるための情報収集・発信のコツを解説します。媒体が多すぎてどのように情報収集すればいいのかわからない、時事ニュースに疎く顧客との会話に自信が持てない、情報収集しても活用できずに終わってしまう、などの課題を感じている若手社員の方におすすめの講座です。（2021 年 8 月 24 日収録）	中松 正樹	7	41	MBK Wellness株式会社			●	●		●			
ビジネス推進力	伝わる！ビジネス文書作成術	みなさんは、相手に伝わる適切なビジネス文書を作成できますか？報告書、案内状や依頼状など、ビジネスシーンはさまざまな文書で溢れています。本講座では、ビジネス文書の目的を理解し、相手に伝わる文章力を磨くためのポイントをお伝えします。具体的かつすぐに実践できるコツが満載の、新入社員や若手社員のかた必見の講座です。ビジネス文書の作成方法を身につけることで、生産性の高い仕事を実現できるでしょう。	菓子田 圭子	10	91	MBK Wellness株式会社							●		
ビジネス推進力	業務の見える化とマニュアル作成	みなさんの会社にマニュアルはありますか？ある場合、そのマニュアルは上手く活用されていますか？本講座では、本当の意味で活用され、業務改善と人材育成につながるマニュアル作成について解説します。マニュアルの作り方だけではなく、考え方から始まり、作成する際には何を準備して、誰と作ったらいいのか、マニュアル作成の全体像をお伝えします。	森田 圭美	8	101	MBK Wellness株式会社				●					
ビジネス推進力	業務改善の進め方	みなさんの会社における「改善」とはどんなことを指しますか？会社がシステムごと入れ替えることは改善しょうか。また、ムダを省くことだけが改善といえるのでしょうか。本講座では、そもそも「改善」とはどういった活動を指すのかを確認します。その上で、効率的な業務改善の進め方について、着眼（ムダの発見）、着想（アイデア出し）、着手（実践・定着）の 3 つのステップで具体的に解説します。	川勝 愛	6	38	MBK Wellness株式会社				●					
ビジネス推進力	問題解決の世界標準：リーン／シックスシグマ	みなさんは、リーン／シックスシグマという言葉を聞いたことがありますか？リーン／シックスシグマとは、トヨタ生産方式を元にした「リーン」と、日本の改善活動 TQC/TQM を元にした「シックスシグマ」を組み合わせた、オペレーション改革の世界標準の手法です。本講座では、両者のいいとこ取りをして作られたリーン／シックスシグマとは一体どのようなものなのか、そしてリーン／シックスシグマを語る上で欠かせない DMAIC を中心に解説します。また、よく使われる基本的なツールもご紹介します。	辰巳 竜一	8	62	MBK Wellness株式会社									
ビジネス推進力	気がきく人の仕事術	お客様には「気がきかない」ではなく、「そこまで気をきかせて先読みで仕事をしてくれてありがとう」と喜んでいただきたいものです。では、「気がきく対応」とは何をどうしていくことをいうのでしょうか。本講座では、周りから喜ばれ、サクサク仕事が進む仕事術について解説します。相手の心に刺さる、気がきく仕事をするために、普段から磨きをかけたい段取り力と、周りとの関係の質を高めるスキルについてお伝えします。気がきく仕事をするためのベースとなる力は、業務の生産性向上にもつながるでしょう。	藤井 美保代	6	51	MBK Wellness株式会社							●		
ビジネス推進力	アジャイル・ワークスタイル	従来はシステム開発などの分野で使われていた「アジャイル（開発）」という考え方ですが、近年では組織のあり方や経営手法、働き方や仕事術といった領域においても用いられるようになってきています。アジャイルとはどんなもので、今なぜアジャイルなのでしょうか。本講座では「アジャイル・ワークスタイル」と題して、これからの時代に欠かせない、アジャイルな仕事の進め方や考え方について解説します。	塚本 恭之	12	65	MBK Wellness株式会社			●			●			
ビジネス推進力	生産性を高める 7 つの改善	生産性を高めるためには現状の課題認識とそれに対する的確な対処・対応を遂行する実行力・意識が求められます。本講座では生産性向上に寄与する業務の進め方やあり方を 7 つの要素に分解し、それぞれに対する具体的な考え方、意識の持ち方、取り組み方を指南いたします。本講座の学習後は実際に自身の業務を振り返り、具体的な改善ポイントを見出す活動に是非取り組んでください。	鳥居 勝幸	7	73	MBK Wellness株式会社		●					●		
ビジネス推進力	仕事の効率（生産性）を高める	「働き方改革」が叫ばれる昨今、ビジネスの現場では仕事の効率化、生産性を高めることがより一層求められています。特に日本は諸外国に比べても生産性が低いと言われており、生産性の向上は喫緊の課題でもあります。では、個人や組織の生産性を高めるためには、具体的に何をどのように改善すればいいのでしょうか？本講座では、仕事の効率（生産性）の基本的な考え方、生産性向上のためのアプローチと手法、タイムマネジメントについて解説します。組織全体の業務効率を上げたい管理職の方や、仕事のパフォーマンスを上げたいすべての方におすすめの講座です。	石月 基樹	6	64	MBK Wellness株式会社		●							
ビジネス推進力	業務改善の具体策	普段当たり前のようにやっている業務のなかには、意外とムダがひそんでいるものです。ムダを発見して改善していく。キーワードは「安」「正」「早」「楽」です。この講座では、自らの職場を自らの力で変えるための考え方や方法を具体的にご説明します。	藤井 美保代	8	37	MBK Wellness株式会社		●					●		
ビジネス推進力	あなたならどうする？	コミュニケーションは、相手のことを理解し、相手にメリットのある提案を行い、合意をすることの繰り返しです。こうした基本を身につけないままに会話を続けても、言いたいことが伝わらない、納得してもらえない、挙句の果てにお互いに誤解してしまう、など、否定的な結果を生むことになってしまいます。本講座は、「職場あるある」をテーマにしたケースドラマを題材に、あなたが主人公だったらどうするだろうかを考え、最後に解説で学んでいただくという構成になっています。楽しみながら、コミュニケーションの基本をしっかりと学ぶようにしてください。	MBK Wellness株式会社	12	43	MBK Wellness株式会社									

※コース内容は予告なく変更する場合があります。 ※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます

三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・ テスト
ビジネス推進力	コミュニケーションの基礎	ビジネスに限らず人間が活動していくためには、他者とのコミュニケーションが欠かせません。そして、円滑にコミュニケーションを進めるためには、いくつかの技法を身につけておくことが大切です。この講座では、特にビジネスにおいて有用なコミュニケーションのフレームワークを基本として、いくつかの技法をご紹介します。ビジネスの成功はコミュニケーションにあると言っても過言ではありません。新人からベテランまで、幅広い階層で求められるコミュニケーションスキルをしっかりと身につけてください。	石月 基樹	7	38	MBK Wellness 株式会社							●		
ビジネス推進力	やる気アップのセルフモチベーション	自分のモチベーションを高めるために意図的にしていることはありますか？本講座では、自らやる気を高め、主体的に仕事に取り組むための具体策について解説します。様々なモチベーション理論のポイントをシンプルにまとめ、効果的なセルフモチベーションを高めるための具体策をわかりやすく解説します。	藤本 剛士	5	42	MBK Wellness 株式会社			●				●		
ビジネス推進力	交渉・調整力強化	ビジネスを効率的に進めるためには、Win-Win を意識した交渉や調整が重要です。Win-Win を実現するためにどうコミュニケーションを設計すればよいのか、実際に何を準備・実践すればよいのかをステップごとに解説します。相手との交渉・提案の場面がある、すべてのビジネスパーソンにおすすめの講座です。	太田 由紀	14	43	MBK Wellness 株式会社			●		●				
ビジネス推進力	報・連・相の徹底とスキルアップ	「報・連・相」は日頃よく耳にする言葉ですが、何のために行うのか、明確に答えられますか？また、「報・連・相」ができる組織とできない組織では、どのようなところに違いが出てくるのでしょうか。そして、みなさんの職場やご自身は、効果的な「報・連・相」ができていると胸を張っていえるでしょうか。本講座では、社内コミュニケーションが十分なされることの重要性と、強いチームをつくるために欠かせない「報・連・相」の徹底とスキルアップについて、演習を用いて丁寧に解説します。社内コミュニケーションを活性化する「報・連・相」を実践することで、顧客満足を実現し、生産性の高い組織を目指します。今日からさっそく取り組める「報・連・相」のコツが満載です。	藤井 美保代	6	47	MBK Wellness 株式会社							●		
ビジネス推進力	操作画面を見ながら学べる Microsoft Excel 講座	Microsoft Excel の操作について、基礎的な知識や操作方法を実際の操作画面を使い、丁寧に解説します。まず最初に書式の設定・ハイパーリンク・オートフィル・印刷などの基本的な操作について解説します。そのうえで、関数の入力から VLOOKUP やピボットテーブルの作成など業務に活用できる Excel の機能、操作方法について学んでいただきます。Excel の基本操作から実践的な内容まで、短時間で習得できるため、業務で Excel を使用するビジネスパーソンにおすすめの動画です。（Microsoft 365・Office365 に対応した内容です）	株式会社 インソース	5	51	株式会社インソース							●		
プレゼンテーション	一流を目指すロジカルプレゼンテーション講座	大聴衆を前にした説明会や講演会から、社内での発表、上司への説明など、ビジネスの中でプレゼンテーションを行う機会は誰にでも必ずあります。しかし、同じ内容を説明する場合でも、一流と三流のプレゼンには歴然とした差があり、相手への訴求力も大きく異なります。本講座ではあらゆるビジネスの機会を生かすために、どうすれば一流のプレゼンができるようになるのか、企業研修で大人気の講師が熱く解説いたします。今一つプレゼンに苦手意識がある方だけでなく、プレゼンには自信がある方もご自身のスキルをもう一度見つめなおすために、とても役に立つ内容です。	藤本 剛士	7	89	MBK Wellness 株式会社			●		●				
プレゼンテーション	説得力を高めるプレゼンテーション	プレゼンテーションで成功を収めるためには、まずプレゼンの目的を明らかにし、ロジカルにストーリーを組み立てる必要があります。そして最大の見せ場であるデリバリーにおいては、資料に工夫を凝らしたうえで、態度能力を発揮しなくてはなりません。こうした一連の流れに基づいて、プレゼンで成果をあげるためのポイントと技法について、詳細に解説いたします。	小林 敬明	8	75	MBK Wellness 株式会社							●		
プレゼンテーション	心を動かすスピーチ・プレゼンの技術	スピーチやプレゼンテーションの場で、いかにして聴衆の心を動かし、正しくメッセージを伝えるか。本講座ではプレゼンテーションの３つの要素（視覚的要素、聴覚的要素、言語的要素）について、それぞれ具体的な例を挙げて解説します。講師は「笑顔・声・話し方・表情」の第一人者であり、講義もまさに渾身のプレゼンテーションとなっており、視るものをグイグイ引き込んでくれます。	倉島 麻帆	6	58	MBK Wellness 株式会社					●		●		
プレゼンテーション	優れた管理者が実践している プレゼンテーション	プレゼンテーションにおいて、相手に正確に「結論」「根拠」「方法」を伝え理解を得るには、論理的な話の組み立てが欠かせません。本講座では、論理的に話を組み立てるために習得しておくべき基本的なフレームワークの解説と、具体的な組み立てのパターンについてご紹介いたします。	樋野 昌法	6	48	MBK Wellness 株式会社									
プレゼンテーション	オンライン面談・プレゼンのコツ	テレワークが急速に普及した現在、オンラインでの会議やプレゼンの機会も急増しています。本講座では、オンライン面談の効果効率をアップするための具体的なポイントを解説します。話す内容は一緒でも対面とは大きな違いがあるオンライン面談において、面談の効果効率を高める具体的な手法が満載です。	藤本 剛士	5	31	MBK Wellness 株式会社					●		●		
プレゼンテーション	プレゼンテーションスキルを高める	プレゼンテーションスキルは、どのような職種のビジネスパーソンにも必須なスキルと言えるでしょう。社内での発表や顧客への提案、協力会社への説明など、多くの場面でプレゼンテーションが行われています。聞き手に理解、納得してもらい、成果につながるプレゼンを行うためには、基本の流れやポイントを押さえることが重要です。本講座では、プレゼンテーションスキルを高めるために必要な要素、目的の理解、事前準備、構成設計、デリバリー、資料作成について体系的に解説します。	石月 基樹	7	48	MBK Wellness 株式会社			●		●		●		
思考法															
ロジカルシンキング	【即学】ロジカルシンキング	《本講座には実力ﾃｽﾄがあります》提案、交渉、報告、プレゼンテーション、企画、分析、問題解決など、ビジネスにおいてあらゆるシーンで論理的に考えを整理することが求められます。とっつきにくいと思われている論理的思考は、いくつかの原理を習得するだけで誰でも身につけることができる思考法であり、現代のビジネスパーソンに必須のスキルです。本講座ではまず基本的な論理的思考の思考ツールを習得し、解決案を実行に移していくために重要となる相手を動かすコミュニケーションの技術を学びます。	MBK Wellness 株式会社	18	94	MBK Wellness 株式会社			●						ﾃｽﾄ

※コース内容は予告なく変更する場合があります。 ※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます

三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・テスト
ロジカルシンキング	ロジカルシンキングの基礎	ロジカル・シンキングは考え方の共通言語であり、問題の解決や他者との交渉、説得、提案などに欠かせない基礎スキルです。本講座ではロジカル・シンキングの基礎として、目的事項の明確化から論理の組立てに至る正しい手順を学びます。演習課題として仮説の構築から検証に取り組みます。	寺西 厚人	4	48	MBK Wellness 株式会社							●		演習
ロジカルシンキング	代表的論理思考ツール	構造化して考えるための思考ツールを活用することで、考えるスピードと精度を上げることができます。本講座では皆さんのビジネスにすぐにでも活用可能な代表的なツールやフレームワークを学べます。	寺西 厚人	2	29	MBK Wellness 株式会社							●		
ロジカルシンキング	問題解決の思考技術	ロジカルシンキングは問題解決に大きな力を発揮します。問題解決は「問題を明確にする」→「問題を分解し具体化する」→「原因を追究する」→「解決策を立案する」というプロセスを踏んで考えると効果的です。	寺西 厚人	5	60	MBK Wellness 株式会社							●		演習
ロジカルシンキング	ロジカルコミュニケーション	相手と適切にコミュニケーションをとれるかどうかは、ビジネスの成果に大きな影響を与えます。本講座では、ロジカルシンキングをベースにしたビジネスの成果につながるコミュニケーションの技術を学びます。	寺西 厚人	6	51	MBK Wellness 株式会社							●		演習
ロジカルシンキング	戦略的思考の強化 ～ロジカル・シンキングの実践～	戦略的思考とは「将来の姿を明らかにし、そこに到達するための課題、実行にあたっての優先順位を理解し、具体的な方法や手順を明確にする思考方法」と定義することができます。本講座では、ロジカルシンキングをベースに様々なフレームワークを活用して、戦略を策定するまでのプロセスを明快に解説いたします。	大橋 一彦	9	65	MBK Wellness 株式会社			●	●					
発想の技術	★2026 年度新規 セカイイチわかりやすく「思考法」を理解する	《セカイイチわかりやすいビジネス思考法「公式思考」シリーズ その 1》世の中に思考法は数多く存在しますが、本質的には 4 つの基本的な思考法に集約することができます。そして実際にビジネスで使えるものは、そのうちの 3 つだけです。本講座では、思考の本質とは何か、なぜ思考法を身につけることが必要なのか、ビジネスですぐに使える 3 つの公式思考とはどういうものかについて解説します。	タブ タカヒロ	3	30	MBK Wellness 株式会社									
発想の技術	★2026 年度新規 セカイイチ ロジカルに整理しやすい「割り算思考」	《セカイイチわかりやすいビジネス思考法「公式思考」シリーズ その 2》情報があふれ、判断が求められるビジネスの現場でこそ必要なのが、ロジカルに物事を整理する力です。本講座では、ロジック力を高める「割り算思考」を 4 つの型「だんどり」「数式」「関係図」「軸」に分類し、ビジネスの実務にどう活かせるかを具体例で解説します。仕事の進め方に悩んだとき、アイデアの整理がうまくいかないとき、課題をスパッと整理する「割り算思考」を取り入れてみませんか？	タブ タカヒロ	8	85	MBK Wellness 株式会社									
発想の技術	数字を読む《数字に強いロジカルパーソン養成シリーズ 1》	私たちの周りには数字、データがあふれています。みなさんは数字に騙された、あるいは間違った解釈をしたという経験はありませんか？思い込みで判断せず、データを確かめなければいけないとわかってはいても、どう動けばいいかわからないという方も多いのではないでしょうか。DX という言葉が飛び交う昨今、数字を正しく読み解き活用するスキルが求められています。本講座では、示された数字を正しく読み解き、意味づけをするスキルを磨きます。作為的な数字にだまされることなく、ファクトフルネスな人材に変わるための一歩を踏み出しましょう。	深沢 真太郎	7	38	MBK Wellness 株式会社			●	●					
発想の技術	数的思考《数字に強いロジカルパーソン養成シリーズ 2》	数字で考えるとはどういうことでしょうか。なぜ数値化する必要があるのでしょうか。机上のファクトベースな仕事術だけでは限界があり、あらゆるものを数値化する思考・技術は、ビジネスを加速させます。本講座では、意思決定やマネジメントの強力な武器になる思考法について学びます。前半では「知らんがな」の数値化（フェルミ推定）について、後半では、重みづけ評価や意思決定ツリーについて様々な事例で解説します。これからの AI 時代に必要なビジネススキルを身につけましょう。	深沢 真太郎	10	61	MBK Wellness 株式会社			●	●					
発想の技術	データ分析実践《数字に強いロジカルパーソン養成シリーズ 3》	ビジネスの現場では、数学的アプローチを活用するシーンが多々あります。本講座では、統計学の手法を使って、さなざまな活用シーンですぐに使えるデータ分析手法をご紹介します。仕事で扱う対象を数学的な構造で捉える習慣をつけることで、どのような効果が得られるのでしょうか。数学的な裏付けがもたらした成功事例をもとに、一歩踏み込んだ分析をするためのコツをお伝えします。	深沢 真太郎	8	55	MBK Wellness 株式会社			●	●					
発想の技術	構造化思考《数字に強いロジカルパーソン養成シリーズ 4》	ビジネスパーソンの質は「思考力」によって決まるといっても過言ではありません。では、DX の時代において、「考える」とはどういうことなのでしょうか。本講座では、構造化について知識として覚えるのではなく、構造化思考の本質が「身につく」「動作が変わる」ことに主眼を置いて解説します。そして、ここでは構造化＝「わける」と「つなぐ」というシンプルな手法で紐解いてまいります。DX 時代を勝ち抜くためにすべてのビジネスパーソンにおすすめの講座です。	深沢 真太郎	10	56	MBK Wellness 株式会社			●	●					
発想の技術	データ分析超入門《数字に強いロジカルパーソン養成シリーズ 5》	《数字に強いロジカルパーソン養成シリーズ 5》数字に強く論理的であることは大切だと分かっていてもデータ分析は苦手、という人も多いようです。みなさんの職場にはたくさんのデータが眠っているけれども、活用できていないということはありませんか？本講座では、職場ですぐに実践できる、ごく基本的なデータ分析法を分かりやすく解説します。データ操作のテクニックではなく、データをうまく料理するためのアプローチを知り、データ活用という仕事の「型」を身につければ、数学的な裏付けにより自信を持って発言ができるようになるでしょう。	深沢 真太郎	8	59	MBK Wellness 株式会社			●	●					
発想の技術	クリエイティブ・マネジメント 入門編	経済の衰退や人口減少が進む中、物を作って収益を上げるという時代から、創造性を主体とする時代へと社会は変化しています。しかし、いくら新規性に富んだアイデアでも、ビジネスとして成立させるには顧客ニーズや実現性が考えられている必要があります。ここでは、こういった点のバランスをとり、新しいことへの取り組みを実現させていくための実践的思考法である「クリエイティブ・マネジメント」について解説します。	柴田 雄一郎	11	90	MBK Wellness 株式会社									
発想の技術	クリエイティブ・マネジメント 実践編	「クリエイティブ・マネジメント」とは自分の思考をマネジメントしていくことといえます。では、新しい価値や新規事業を生み出すために、クリエイティブ・マネジメントをどのように活用していけばいいのでしょうか。本講座では、クリエイティブ・マネジメントの実践編として、新規事業を作るときに、どういうプロセスで思考していくのか、自分の思考のマネジメント法や思考のプロセスについて解説します。	柴田 雄一郎	8	78	MBK Wellness 株式会社									

※コース内容は予告なく変更する場合があります。 ※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます

三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・テスト
発想の技術	アナロジー（類推）思考	みなさんは、アナロジー（類推）思考という言葉を聞いたことがありますか？言葉は知らなくても、1 を聞いて 10 を知るという言葉は聞いたことがあるでしょう。A をいわれたら A をやる、B をいわれたら B をやる、といったやり方では「仕事ができる人」とはいえません。本講座では、仕事のパフォーマンス向上につながる、アナロジー（類推）思考の磨き方について解説します。身近なケーススタディとゲーム感覚のミニワークで、結果にプラスαをもたらすハイパフォーマーの考えかたを身につけます。	藤本 剛士	4	38	MBK Wellness 株式会社						●			
発想の技術	ラテラルシンキング	ラテラルシンキング、ロジカルシンキング、クリティカルシンキングは、ビジネスパーソンにとって必ず身につけておくべき思考法です。そして社会環境の変化の激しい昨今、既成概念にとらわれずに自由な発想から新しいアイデアを生み出すラテラルシンキングは、特に重要性を増しています。本講座では、ラテラルシンキングを身につけ、仕事の中で使いこなしていくための実践ポイントを解説します。	藤本 剛士	8	60	MBK Wellness 株式会社			●						
発想の技術	デザイン思考のエッセンス	デザイン思考は、人がビジネスを設計し実現させていく際に有効な考え方や方法論の宝庫です。本講座では、最も有名なデザイン思考のフレームワークである「デザイン思考の 5 ステップ」をベースとして、デザイン思考とは何か、その概要と各ステップのエッセンスについて詳しく解説します。	塚本 恭之	14	92	MBK Wellness 株式会社						●			
発想の技術	デザイン思考によるイノベーション	本講座は、人々の潜在ニーズを捉え、問題をリフレームし、ゲームの枠組みを変え、優れたアイデアを生み出し、ソリューションに統合するデザイン思考の一連のステップを、繰り返し実行できる信頼性の高い方法論として習得することを狙いとします。	白根 英昭	5	59	MBK Wellness 株式会社	●		●		●		●		
発想の技術	シナリオ・プランニング	シナリオ・プランニングは、「もし、事業環境に想定していなかった変化が起きたらどうなるか」を深く考えることにより、組織の戦略策定プロセスを強化していくための強力なツールです。シナリオ・プランニングによって、未来の事業環境についての様々なストーリーが体系化され、未来に向けてのよりよい準備が「戦略」という形で可能になります。	小林 敬明	8	96	MBK Wellness 株式会社	●								演習
発想の技術	ゲーム理論	ゲーム理論は、利害の対立する相手がこちらを出し抜こうとしているのを承知したうえで、さらにその上をいく戦略的思考を可能にする考え方です。オセロや将棋、スポーツなどのゲームはもちろんのこと、国家間の外交戦略や労使交渉、あるいは恋の駆け引きや就職活動における面接対策などの人生の処世術に至るまで、幅広い分野で適用することができます。本講座では、名物講師の寺石先生が豊富な例を引き合いに出しながら、ゲーム理論をわかりやすく解説いたします。	寺石 雅英	12	86	MBK Wellness 株式会社					●				
発想の技術	意思決定バイアス	意思決定の際に生じるバイアスについて、その発生のメカニズムを解説し、ビジネスや日常生活のさまざまな局面での役立て方を考察します。また、意思決定バイアスがどのような場合に助長されるのかについても解説いたします。	寺石 雅英	17	71	MBK Wellness 株式会社	●		●		●				
発想の技術	創造的発想スキル	企画、商品開発、新規事業の立ち上げ、研究開発、技術開発に携わる際は、アイデアを出し創造的に作業を進めることが重要です。思考のジャンプ、偶然もうまく活かさなければ、アイデアにたどり着けません。偶然を限りなく必然に近づけるためにはどう考えればいいか。本講座では、偶然を味方につけて創造的な問題解決の可能性を高めることができる考え方を探求していきます。	寺石 雅英	13	91	MBK Wellness 株式会社	●		●		●				
発想の技術	ビジネスで使うフェルミ推定	フェルミ推定とは、特定できない数量や実際に調べることが難しい問いに対し、いくつかの手がかりをもとに論理的に考察し、回答を導き出す推論方法です。この講座では、具体的な推定のやり方をいくつかの例題を使って学んだあと、必要とされるスキルや練習方法、推定のコツを解説します。	小林 敬明	7	74	MBK Wellness 株式会社				●					
発想の技術	【即学】クリティカルシンキング	《本講座には実力テストがあります》変化が激しい時代を生き抜くには、従来の固定的な考え方のままでは厳しい面があり、その対応策として、クリティカルシンキングというスキルが求められています。「クリティカルシンキング」とは直訳すると「批判的思考」ですが、では、批判的とは何に対してのことなのでしょうか？本講座では、デジタル化が進み、情報過多となっている現代において、クリティカルシンキングがなぜ必要なのかを論じ、実践のポイントを分かりやすく解説します。	MBK Wellness 株式会社	9	59	MBK Wellness 株式会社									ﾃｽﾄ
セルフマネジメント															
キャリア	★2026 年度新規 働く人のための仕事と介護両立ガイド	介護は突然やってきます。介護は育児とは異なり、いつ始まるのか予測が難しく、いつまで続くか分からない、という特徴があります。そのため仕事と介護を両立することは大きな挑戦といえるでしょう。本講座では、知っているだけで安心できる、両立のヒントをお伝えします。従業員の方が介護をしながら企業で働き続けるために、介護への向き合い方や準備すべきことを分かりやすく解説します。	山本 佳代子	9	25	MBK Wellness 株式会社		●							
キャリア	ジョブクラフティング	ジョブクラフティングは、自分の仕事を能動的に再構築するプロセスです。自分にとって仕事とは何か、どのように捉えるべきでしょうか？職種についてはどうでしょうか？本講座では、ジョブクラフティングに関する基本的な概念と、そのプロセスを実行するための 3 つのステップについて解説します。改めて自分の仕事を見直しながら、よりやりがいのあるものに高めていきましょう。	藤本 剛士	8	68	MBK Wellness 株式会社									
キャリア	キャリア開発の考え方＆フレームワーク	内的キャリアと外的キャリア、キャリアビジョンの立案など、キャリア開発におけるいろいろなフレームワークと考え方をご紹介します。	太田 由紀	21	77	MBK Wellness 株式会社		●	●				●		
キャリア	人徳を磨こう	誰かと共同して仕事を進める際に、「相手のせいでうまくいかない」「相手に変わって欲しい」などと考えてしまうことはありませんか？本講座では、「相手が変わってくれないからうまくいかない」と考える前に、まずは自分の行動を変えてみることの大切さをお伝えします。	鳥居 勝幸	3	39	MBK Wellness 株式会社	●							●	
キャリア	働き甲斐創造のセルフマネジメント I	【本講座は今後のキャリア開発に取り組むベテラン社員の方に最適です】ベテランのビジネスパーソンが進む新たな道、ネクストキャリアについての講座です。管理職の期間を終え、または定年退職を迎え、関連会社に転籍したり、異業種に転職したりと、ネクストキャリアには様々な形があります。新たなキャリアで周囲と良好な関係を構築し、成功するために大切な考え方や価値観、コミュニケーションについて解説します。すでに新しいキャリアに進まれた方、これからのネクストキャリアに備えたい方必見の講座です。	鳥居 勝幸	7	74	MBK Wellness 株式会社		●							

※コース内容は予告なく変更する場合があります。 ※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます

三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・テスト
キャリア	働き甲斐創造のセルフマネジメント II	【本講座は今後のキャリア開発に取り組むベテラン社員の方に最適です】人生 100 年時代と呼ばれる現代は、働く年数が長くなり、様々な要因によって働き方も大きく変化しています。この講座では、現在の会社で長く貢献するのか、転職するのか、独立するのか、など様々な選択肢がある現代のキャリア形成において、「自分のキャリアは、自分で決める」ことの重要性を考えます。キャリア選択の岐路にある方にも、そうでない方にも、考えるきっかけとしておすすめです。	鳥居 勝幸	6	44	MBK Wellness 株式会社									
キャリア	自律的キャリア形成のための働き方・学び方	現代におけるキャリアは、会社が用意して、与えてくれるものではありません。自分で考え、自律的に形成することが、個人にも組織にも求められます。本講座では、人生 100 年時代の働き方、学び方を具体的な事例や手法を用いて解説します。キャリア形成の岐路にある方にも、初めて自分のキャリアを考える方にもおすすめです。	鳥居 勝幸	6	74	MBK Wellness 株式会社									
キャリア	これからのキャリア開発	不確実性が高く先の読みにくい時代、そして人生 100 年時代。これまでの終身雇用を前提とした長期的キャリア形成とは異なる、これからのキャリア開発が必要です。みなさんは、現代社会にあったキャリア開発ができていますか？本講座では、現代の働く環境をふまえた上で、今のビジネスパーソンに必要なキャリア開発のポイントを、年代別に解説します。これからの時代を生きる、すべてのビジネスパーソン必見です。	石月 基樹	9	88	MBK Wellness 株式会社		●							
キャリア	仕事と介護の両立	ある日突然、明日から自分の親の介護をしなければならなくなったとしたら…。「自分の親は大丈夫！」と思っていても、加齢とともに介護が必要になる時が必ず訪れます。仕事をしながら自宅で親の介護をすることになったとしたら、生活はどのように変化するのでしょうか。本講座では、 介護で仕事を辞めないために活用できる制度や、今から備えられることについて、具体的に解説します。	株式会社保健同人フロンティア	11	64	MBK Wellness 株式会社		●							
行動と感情	感情知能（EQ）	感情知能、もしくは EQ という言葉を聞いたことはありますか？EQ は、「Emotional Intelligence Quotient」の略語です。「感情知能」「心の知能指数」と呼ばれており、ビジネスや日常の場面で感情を活用することができる能力のことです。この講座では、感情が発生するメカニズムと、その活用方法、より良い人間関係や業務環境を作っていくためのポイントを解説します。	山内 みずき	5	37	MBK Wellness 株式会社									
行動と感情	怒りの感情を適切に管理する	「怒り」そのものは、生存本能に欠かせないものであり、悪いものではありません。しかし、うまくコントロールできないと、さまざまな問題を引き起こします。本講座では、怒りの感情の発生メカニズムを踏まえ、怒りを適切に管理するための実践的なテクニックを学びます。より良い人間関係や業務環境を構築するためにぜひ身につけておきましょう。	山内 みずき	7	32	MBK Wellness 株式会社									
行動と感情	AI 時代に必須の人的資本力 セルフマネジメント	本講座では「セルフマネジメント」を「心をマネジメント」という観点から解説します。セルフマネジメントとは、いわば自分という車をいかに上手に運転できるかということであり、そのためには運転技術を磨く必要があります。また、自分の心を律するための力であるエンパワーメントについても重要なテーマとして解説いたします。	岩田 尚子	6	39	MBK Wellness 株式会社		●							
ヘルスリテラシー															
フィジカル	自炊じゃなくても大丈夫！ コンビニ活用術	みなさんは、コンビニやスーパーで食べ物を選ぶ時、どのように商品を選んでいますか？手軽でおいしい食べ物がたくさんあるコンビニは、商品の選び方によって、からだの健康にもリスクにもつながります。本講座では、コンビニでも栄養バランスのよい健康的な食事が楽しめる活用術をお届けします。自炊じゃなくても大丈夫、忙しい現代人必見の講座です。	株式会社保健同人フロンティア	7	36	MBK Wellness 株式会社							●		
フィジカル	知っておきたい！働く女性のための セルフケア	経済産業省の調査によると、女性従業員の約 6 割は健康課題を感じており、その上位を占めるのは、月経や更年期といった女性特有のものです。こうした課題は、生産性や業務効率の低下につながります。本講座では、女性特有の健康課題の仕組みや症状を詳しく解説します。女性と同じ職場で働く方、女性部下を持つ管理職の方はもちろん、女性自身の健康管理にも役立つ情報が満載です。	株式会社保健同人フロンティア	7	39	MBK Wellness 株式会社		●							
フィジカル	健診結果の読み方と健康リスク	健康診断は、自分のからだの状態を測るものさしです。健診結果を正しく理解し、どのような行動を起こすかが、みなさんの未来を決める別れ道になります。本講座では、検査数値の正しい見方を理解し、からだの変化に気づき、行動するためのポイントを解説します。健康診断を受診することで安心するのではなく、自分の健康管理に真剣に取り組むための第一歩として、視聴することをおすすめします。	株式会社保健同人フロンティア	10	53	MBK Wellness 株式会社									
フィジカル	大人の食育	みなさんは、普段の食事にどれだけ気を配っていますか？私達のからだは、食べたものでできており、食事は健康管理において重要な要素の一つです。本講座では、からだにとって必要な食品を、10 種類に分類し、それぞれの役割や摂取する上での注意点を解説します。忙しい毎日の中で、健康なからだ作りを進めるためのコツやポイントが満載です。	株式会社保健同人フロンティア	6	32	MBK Wellness 株式会社									
フィジカル	60 歳からの健康管理	人生 100 年時代を迎え、現代の 60 代はまだまだ働き手として活躍を期待されています。一方で 60 歳を超えると、若いころのような無理が利かなくなったり、からだに何らかの変化が出てくることを自覚するようになります。そのため 60 歳を過ぎてからは、からだの変化に合わせた健康管理が一層重要になってきます。本講座では、60 歳以降に起こりがちな病気や症状などの疾病管理と生活習慣で注意すべき点について具体的に解説します。健康管理は普段の心がけ次第です。なんとなく体調が良くないと感じる 50 代の方にもおすすめの内容です。	株式会社保健同人フロンティア	9	40	MBK Wellness 株式会社									
フィジカル	歯周病から歯を守る	みなさんは、十分に歯みがができていますか？歯周病にあてはまる症状はないでしょうか？健康を保つために「歯は命」といわれています。本講座では、全身に影響を与え、健康のバロメーターでもある歯の役割について解説します。また、全身の様々な病気を引き起こしたり、悪化させる原因となる歯周病から、歯を守るポイントを分かりやすくご紹介します。	株式会社保健同人フロンティア	5	27	MBK Wellness 株式会社									
フィジカル	熱中症から命を守る ～その予防と対処法～	高温多湿な環境の日本において、熱中症は国をあげての課題になっています。しかし熱中症と一口にいっても、その症状はさまざまで、場合によっては命に関わることもあります。夏場の気温上昇とともに、救急搬送される人や死亡する人のニュースが後を絶たない熱中症ですが、熱中症にかかると、からだにどのような影響をもたらすのでしょうか？本講座では、熱中症の詳しい症状と、その予防法についてに解説します。また、かかってしまった場合の具体的な対処法についてもお伝えします。	株式会社保健同人フロンティア	8	45	MBK Wellness 株式会社									

※コース内容は予告なく変更する場合があります。 ※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます

三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・テスト
生活習慣	質のよい睡眠を取るコツ	みなさんは普段、昼間に眠くなることがどれくらいありますか？もし、昼間の眠気で悩んだ経験があるなら、睡眠の質に問題があるのかもしれません。本講座では、睡眠のメカニズムから、睡眠の質を向上するための具体的な方法を解説します。睡眠不足がもたらす集中力・判断力・記憶力の低下は、どんな仕事にも関係します。すべてのビジネスパーソンが必見の講座です。	株式会社保健同人フロンティア	9	49	MBK Wellness株式会社							●		
生活習慣	アルコール講座	「酒は百薬の長」という言葉があります。一方、飲酒がからだに負担をかけることは、ご存知のかたも多いでしょう。では、実際どれだけお酒を飲んだら、どのようにからだに負担がかかるのでしょうか？本講座では、知っているようで意外と知らないアルコールの知識をご紹介します。お酒に強い人と弱い人は、何が違うのか？アルコールの適量とは？お酒と上手につきあうコツとは？など、お酒にまつわる役立つ情報が満載です。	株式会社保健同人フロンティア	5	25	MBK Wellness株式会社									
生活習慣	がんを見逃さない ～正しい対策でかしこく防ぐ～	現代では「2 人に 1 人ががんになる」といわれ、私たち日本人にとってがんは特に注意すべき疾患です。一方、がんは生活習慣と深い関係があり、普段の生活を見直すことで、そのリスクを下げられることが分かっています。本講座では、がんのリスクになる要因と、がん予防のために重要な、禁煙、節酒、食生活、身体活動、適正体重を維持することの重要性について具体的に解説します。また、早期発見・早期治療につなげるために国が推奨するがん検診についてもご紹介します。	株式会社保健同人フロンティア	6	26	MBK Wellness株式会社									
メンタルヘルス	ストレス・コーピング	みなさんは、どのようにストレスを解消していますか？ストレスとなる出来事に対して、考え方や感情をコントロールして行動できていますか？ストレスに対処することは、健康で充実した人生を送るために不可欠です。本講座は、ストレスのメカニズムから、具体的な対処の実践方法まで解説します。人生 100 年時代、健康で長く働き、充実した人生を送るために役立つ情報が満載です。	株式会社保健同人フロンティア	6	35	MBK Wellness株式会社							●	●	
メンタルヘルス	メンタルヘルス・セルフケア	みなさんは今、どのくらいストレスを感じていますか？また、その要因は何だと思いますか？そして、ストレスにどう対処しているでしょうか？ストレス症状は自分で気が付かないうちに、心とからだにさまざまな悪影響をもたらします。今自分がどういう状態なのか、普段から注意して、素早い対応をすることが大切です。本講座ではストレスのメカニズムや要因、考え方や発散法まで、ストレスマネジメントを幅広く解説します。ストレスを抱える現代人必見です。	株式会社保健同人フロンティア	7	39	MBK Wellness株式会社								●	
メンタルヘルス	管理職のためのラインケア	管理職として部下をマネジメントする立場のみなさんは、部下のメンタルヘルスについて、普段どのようにケアしているでしょうか。管理職にとって、部下のメンタルヘルスケアは、いまや欠かせない重要事項となっています。企業として正しい対策を施し、管理職の役割を果たすためには、どのようなことに注意しなければならないのでしょうか。本講座では、部下のメンタルヘルスケアを基本要素から解説します。これから管理職になる方はもちろん、すべての管理職の方、必見の講座です。	株式会社保健同人フロンティア	6	34	MBK Wellness株式会社	●	●						●	
メンタルヘルス	メンタルヘルスのトラブル予防法とは	企業はなぜ、メンタルヘルスに取り組まなければならないのでしょうか？メンタルヘルスは、近年、耳にすることの多い言葉ですが、その意味や企業における意義を正しく理解していないケースも多く見られます。本講座では、メンタルヘルスの基本知識から、管理者の安全配慮義務、メンタル的なダメージの早期発見ポイントまで、わかりやすく解説します。	株式会社東京リーガルマインド	10	36	MBK Wellness株式会社	●							●	
マーケティング															
マーケティング基礎	知って得する行動経済学 1	《コミュニケーション心理学シリーズ》マーケティングも営業も、ビジネスの行き着くところは「人間心理」です。本講座では、マーケティングと心理学の視点から、顧客心理を理解しビジネスに役立てる方法を紹介します。顧客の心を動かすための、さまざまな原理原則、基本となる考え方やフレームワークを学んでいきましょう。顧客の行動に即したマーケティング戦略を実現するためのヒントが満載です。	名和田 竜	8	60	MBK Wellness株式会社					●				
マーケティング基礎	知って得する行動経済学 2	《コミュニケーション心理学シリーズ》本講座では、マーケティングと心理学の視点から、顧客心理を理解しビジネスに役立てる方法を紹介します。マーケティングも営業も、ビジネスの行き着くところは「人間心理」です。顧客の心理を動かすためにビジネスの現場ですぐに使える考え方やフレームワークを学んでいきましょう。顧客の行動に即したマーケティング戦略を実現するためのヒントが満載です。	名和田 竜	8	45	MBK Wellness株式会社					●				
マーケティング基礎	マーケティング・ベーシックス	マーケティングの基本的な考え方について、STP4P のフレームに沿ってわかりやすく解説いたします。後半では B2B マーケティングにおける留意点や、 サービスのマーケティング、さらにはインターネットマーケティングなど、応用編の解説も収録しました。マーケティングのことを知りたい方、もう一度基礎から勉強をやり直したい方にお勧めです。	小林 敬明	12	152	MBK Wellness株式会社									
マーケティング戦略	【即学】マーケティング	《本講座には実力ﾃｽﾄがあります》本講座では、市場環境を分析し、顧客満足を高める新たな製品やサービスを企画・提案していくために必要な、マーケティングの知識・スキルの習得を目指します。	MBK Wellness株式会社	30	135	MBK Wellness株式会社					●	●			ﾃｽﾄ
マーケティング戦略	マーケティング戦略策定のプロセス	マーケティング戦略を再考したり、イチから策定したりする場合、一連のプロセスに沿って考えをまとめていくと精度が高まります。マーケティングの細部を検討する前に、まずは策定のプロセスを理解しましょう。	秦 充洋	2	23	MBK Wellness株式会社					●	●			
マーケティング戦略	自社の顧客は誰か？	顧客は誰か？これは事業を行う上で最も重要な問いです。顧客の絞込みを行うと、顧客のイメージがもっと明確になり、ニーズも分かってきます。本講座では、顧客を明確にする方法とコツを解説します。	秦 充洋	3	41	MBK Wellness株式会社					●	●			
マーケティング戦略	自社の“独自の売り”を固めよう	自社の“独自の売り”を明確にすることは極めて重要です。これが明確になっていなければ、顧客が増えることはないといってもいいくらいです。本講座で、他社と差別化できる提供価値を見いだし、それを簡潔な文章で明文化してみましょう。	秦 充洋	1	16	MBK Wellness株式会社					●	●			
マーケティング戦略	マーケティングミックスを理解する	マーケティングミックスの 4P（Product、Price、Place、Promotion）は、売れる仕組みの構成要素です。この 4 つを常に念頭に置くことで、マーケティングの打ち手に漏れがなくなります。本講座では、マーケティングミックスの基本と留意点を解説します。	秦 充洋	11	123	MBK Wellness株式会社					●	●			
マーケティング戦略	ネット時代の顧客の掴み方	現在、顧客のニーズは多様化し、しかも顧客に飽きられるのも早くなっています。本講座では、顧客がますます力を持つようになってきたネット現代に適した新しいマーケティングの考え方を解説します。	秦 充洋	5	72	MBK Wellness株式会社					●	●			

※コース内容は予告なく変更する場合があります。 ※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます

三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・テスト
マーケティング戦略	BtoB マーケティングの勘所	マーケティング戦略策定のプロセスは消費者対象と変わりませんが、法人対象の場合は、いくつかの点で取り組みに違いがあります。本講座では、BtoB マーケティングの実施ステップ、特性や留意点について解説します。	秦 充洋	1	16	MBK Wellness 株式会社					●	●			
マーケティング戦略	儲けの機会の見つけ方	世の中には様々な儲けの仕組み「ビジネスモデル」があります。本講義では、儲けを生み出すための利益の公式を解説するとともに、ビジネスモデルキャンバスというツールを使って、ビジネスチャンスを見つけるヒントを提供します。	秦 充洋	2	26	MBK Wellness 株式会社					●	●			
マーケティング戦略	新興国へのマーケティング戦略	新興国へのマーケティングは、日本国内向けの施策とは全く異なったアプローチが必要です。将来、海外市場、とりわけ新興国への参入を検討されている方は、本講座で、市場、顧客の特徴や、進出企業の取り組みなどをおさえておくとよいでしょう。	秦 充洋	3	35	MBK Wellness 株式会社						●			
マーケティング戦略	お客様が主役のストーリーから作る商品・販促プラン開発法	「商品」ではなく「お客様」が主語になる商品開発・販促プランの開発方法について解説する講座です。約 30 年にわたり、多くの大手企業でマーケティングや新商品・事業の開発に携わってきた講師が、準備段階と顧客獲得モデルの 2 段階に分けて、具体的な例を用いてシンプルにわかりやすく解説します。新商品・サービス開発に携わる方や、管理職の方におすすめです。	桃谷 修司	5	42	MBK Wellness 株式会社					●				
DX/イノベーション															
イノベーション戦略	イノベーション概論	イノベーションを生み出すのはアイデアであり、技術ですが、それをビジネスに仕立てあげるには戦略が必要です。競争優位につながり、それなりのインパクトがあるビジネスにしていくにはどんなプロセスが必要かを考えます。	小林 敬明	1	12	MBK Wellness 株式会社						●			
DX	よくわかる DX 導入と活用の仕方～人事、財務経理、営業・マーケティング編	DX の基本から構想策定・体制構築、データの利活用を動画で学ぶ、営業・マーケティング分野の DX 推進チームの皆さま、DX 円滑導入を目指す企業の皆さまにお勧めのコンテンツです。DX の基礎を学び経営に活かしたい方、日常業務の変革を DX で実現したい方、データ活用の基礎を学びたい方も、コースを選択して受講いただけます。	三浦 志文・ 石川 恵太郎	13	116	三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング						●			
DX	今さら聞けない DX のキホン	DX とは何か？あなたはこの問いに明確に回答することができますか？今、多くの企業が先を争って DX に取り組んでいる中で、必ずしも DX に対する理解が浸透しているとは言えません。本講座では、DX の基礎として基本的なフレームワークから、実際の事例としていくつかの業界で起こりつつある変化とそれに対応する DX のプロセスについて解説します。これから DX プロジェクトを進める方だけでなく、すでに DX に着手している企業の方全員が理解しておくべき基礎的な内容となっています。	松田 雄馬	10	80	MBK Wellness 株式会社	●					●			
DX	DX プロジェクト 成功の秘訣	多くの企業が重要課題として DX 推進に取り組んでいます。しかし実態として、プロジェクト進行に苦労している企業も多く、成功事例はそれほど多くありません。また、何から取り組んでいいのかがわからず、二の足を踏んでいる企業も少なくないでしょう。本講座では、なぜ DX プロジェクトがうまく進まないのか、その原因を明らかにし、そこから DX を成功に導くための基本的な考え方やプロジェクトマネジメントについて解説します。DX で成果を出したいと熱望するすべての方におすすめの講座です。	松田 雄馬	15	99	MBK Wellness 株式会社	●					●			
テクノロジー															
AI/ビッグデータ	AI リテラシー入門	AI に関する基礎知識を全 16 のテーマに分けて解説する入門講座です。「そもそも AI って何？」という基本から、機械学習、ディープラーニング、AI に置き換えられにくい仕事や、AI 時代を生き抜くために必要な能力など、激変する AI 時代に必要な内容が盛りだくさんです。シンプルな Q&A とわかりやすい解説で、すきま時間の学習に最適な構成です。	浅岡 伴夫	16	80	MBK Wellness 株式会社	●					●			
AI/ビッグデータ	【即学】超理解！AI の基本	《本講座には実力テストがあります》AI に関するニュースや話題は、ほぼ日常的に見聞きするようになりました。このような AI の話題を聞いたとき、みなさんはどのようなことを想像するでしょうか？例えば、AI の進化で仕事のやり方はどう変わるのか？AI を活用したサービスが増えると普段の生活はどれほど便利になるのか？あるいは、個人情報はしっかりと守られるのか？など、心配ごとが思い浮かぶこともあるでしょう。また、「AI を理解しなければ、社会から取り残されてしまう」と不安を感じるかもしれません。こうした心配を一掃するために、本講座では、最新の AI 技術や実用レベルの動向を確認し、AI を上手に活用していくために必要な、最低限の知識を学んでいきます。	MBK Wellness 株式会社	16	100	MBK Wellness 株式会社						●			ﾃｽﾄ
データリテラシー															
統計	ビジネス統計 Class1. データの特性を知る	本講座は、これからビジネス統計を学んでいくにあたって最初の一歩となるものです。データの集計方法、度数分布表とヒストグラム、いくつかの代表値（平均値、中央値、最頻値等）、分散について丁寧に解説します。	寺石 雅英	11	95	MBK Wellness 株式会社						●			
統計	ビジネス統計 Class2. 確率分布と標本データ	本講座では、統計分析で最も頻繁に使われる 5 つの確率分布と標本データについて理解を深めます。世の中の事象のほとんどはこの 5 つの確率分布でカバーできてしまいますから、しっかりと内容をおさえておきましょう。	寺石 雅英	18	106	MBK Wellness 株式会社						●			演習
統計	ビジネス統計 Class3. 部分から全体を把握する（推定）	統計学は、標本（サンプル）をとって、そこから全体を把握することが目的です。したがって、本講座は、統計学の中核ともいえる内容です。推定をしっかり理解するためには正規分布の知識が前提となります。	寺石 雅英	19	96	MBK Wellness 株式会社						●			演習
統計	ビジネス統計 Class4. 部分から全体を把握する（検定）	検定というのは、ある仮説が正しいかどうかを判断する手法です。統計学では、ある仮説の下で起こりにくいことが起きた場合、その仮説を棄てるという考え方をとります。本講座では、この検定について理解を深めます。	寺石 雅英	27	109	MBK Wellness 株式会社						●			演習
統計	ビジネス統計 Class5. データ間の関連の強さと因果関係を知る	推定や検定を理解していれば、統計を学んだといえますが、本講座の内容を理解すると、より統計的な分析の深みが増すことと思います。本講座では、ある事象とある事象との関連性（相関関係）や回帰分析について学んでいきます。	寺石 雅英	9	92	MBK Wellness 株式会社						●			

※コース内容は予告なく変更する場合があります。 ※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます

三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・テスト
統計	ビジネス統計 Class6. 多変量解析手法を用いて予測を行う	2 つ以上のデータを使って予測する重回帰分析など、多変量解析手法を使えるようになることを目指します。ここまで学ぶと、ユーザーとして統計学を活用するにあたっては、一目置かれるレベルに達することができます。	寺石 雅英	10	100	MBK Wellness 株式会社						●			
統計	ビジネス統計 補講講座： 分散分析	分散分析は、3 つ以上の母集団について平均値に有意差があるかどうかを検定する手法です。この講座は、本編で解説していなかった分散分析について、補講講座として開講するものです。	寺石 雅英	2	21	MBK Wellness 株式会社						●			
統計	データ分析入門	なんのためにデータ分析を行うのか、具体的にどのように調査を行い、集計し、分析するのかなど、データ分析の入門者が取り組むべき内容を分かりやすく解説します。グラフの種類、ヒストグラム、代表値、分散、標準偏差、外れ値、相関関係、散布図、共分散、相関係数などの基礎項目についての概要理解を目指します。統計検定 3 級程度の内容です。	寺石 雅英	12	96	MBK Wellness 株式会社					●	●			
統計	データ分析のハナシ	この講座では、多変量解析の分析手法の中から「主成分分析」「クラスター分析」「ロジスティック回帰分析」をピックアップして解説いたします。それぞれの手法でどのようなことができるのかを中心に、事例を使った計算例として説明します。対象レベルはビジネス統計の理解が前提となります。	寺石 雅英	5	61	MBK Wellness 株式会社						●			
営業力強化															
営業スキル	【即学】営業力強化のための 三原則	《本講座には実力テストがあります》高度化かつ多様化する顧客からの要望に対して、B to B、B to C を問わずあらゆる業界の営業パーソンに、ソリューション営業が求められています。合言葉は「モノ売りからコト売りへのシフト」。しかしながら、ソリューション営業の実践は一筋縄にはいきません。本講座では、営業パーソンがソリューション営業のスキル体系を身につけることを目指します。	MBK Wellness 株式会社	22	141	MBK Wellness 株式会社					●				ﾃｽﾄ
営業スキル	【即学】面談と交渉のコミュニケーション	《本講座には実力テストがあります》本講座では、実践的な交渉のスキルを習得することを目指します。 交渉相手といかに信頼関係を築くか、交渉に臨む前の準備段階でやるべきことは何か、そして実際の交渉にあたっての場づくりから面談の組み立て、合意形成に至るまでをステップごとに学習します。	MBK Wellness 株式会社	21	70	MBK Wellness 株式会社					●				ﾃｽﾄ
営業スキル	あなたから買いたい！と言われる 接客 8 ステップ講座	本講座では、お客様との信頼関係を築くための実店舗における接客技術について、接客の心構えとなる前提マインドから、レジ会計・お見送りまでを 8 つのステップで解説します。モデルケースを見ながら、接客の流れに沿った 8 つのステップをしっかりとおさえます。それにより、接客経験が浅い方も、接客スキルとスキル発揮の仕方が具体的にイメージできるようになります。お店で実践していくことで、約 3 か月で身につけることができるでしょう。	肥後野 磨記	15	93	MBK Wellness 株式会社					●				
営業スキル	戦略的営業への転換	本講座では、戦略的営業の目指す姿からターゲットの定め方、顧客への提供価値の創造、キーパーソンの見極めとアプローチ、具体的な営業プロセスなど、戦略的営業の発想から動き方までをステップごとに習得することができます。	鳥居 勝幸	8	64	MBK Wellness 株式会社					●				
営業スキル	営業生産性向上「5 つのツボ」	営業成績を伸ばしていくには営業活動の生産性を上げる必要があります。そのためには、どのように適切な商品・サービスを提供し、顧客数を増やし、売上を最大にするかを考えていかなければなりません。本講座では、営業スキルの強化、顧客開拓の方法、仮説構築から提案など、営業マネージャーや営業担当者が押さえておくべき営業プロセス全般について、改善の考え方を解説いたします。	鳥居 勝幸	21	196	MBK Wellness 株式会社					●				
会計・ファイナンス															
企業会計	【即学】企業会計	《本講座には実力テストがあります》本講座のねらいは大きく 2 つあります。1 つは、財務諸表を読めるようになること、すなわち、財務諸表から必要なメッセージを引き出せるようになることです。細部にこだわるほど全体像が見えにくくなるのが財務諸表。ざっくり読むためのツボを的確におさえることが大事です。もう 1 つは、儲けを出すための会計を理解することです。利益にコントロールを与えるための 4 つの変数を理解し、実践で利益向上に結び付けられるようになることを目指します。	MBK Wellness 株式会社	29	155	MBK Wellness 株式会社				●					ﾃｽﾄ
企業会計	決算書速読術 （貸借対照表と損益計算書）	財務諸表は、細かい部分にこだわるほど全体像が見えにくくなり、永久に読めるようになりません。重要なのは、ざっくり読むためのツボを的確に押さえることです。この講座で学ぶことで財務諸表へのイメージがガラッと変わるはずです。	寺石 雅英	17	102	MBK Wellness 株式会社	●			●					演習
企業会計	引当金	将来の特定の支出や損失（例えば従業員の退職金や賞与、修繕、返品など）を今期中に見積もってしまい、貸借対照表の負債の部（または資産の部）に計上する金額のことを引当金といいます。なぜ引当金を計上するのか理解しましょう。	寺石 雅英	2	24	MBK Wellness 株式会社				●					
企業会計	時価主義会計／減損会計	資産は買った値段で財務諸表に載ります。ですが、資産が値下がりしていると、財務諸表を見る人は資産を過大評価してしまいます。こうしたことを避けるための会計が時価会計や減損会計です。これらをしっかり理解しましょう。	寺石 雅英	1	13	MBK Wellness 株式会社				●					
企業会計	税効果会計	利益が少ないのに、こんなに税金を取られるのかと思ったことはありませんか？例えば、交際費は会計上の費用ですが、税法上は損金になりません。税効果会計を学ぶと、交際費をたくさん使っても、税金が減らない理由などが分かります。	寺石 雅英	1	17	MBK Wellness 株式会社				●					
企業会計	連結会計	グループの企業群は一つの企業として考えましょうということで使われることになったのが連結会計です。それによって連結財務諸表が作られることになりました。本講義では、連結財務諸表を作成するプロセスの解説を通じて読み方を学びます。	寺石 雅英	3	19	MBK Wellness 株式会社				●					演習
企業会計	キャッシュフロー計算書	この講座では、難しいと思われがちなキャッシュフロー計算書を、ある方法を用いることで容易に読めるようになるばかりでなく、キャッシュフロー計算書を知ったかぶりしている人まで見抜く方法まで学べてしまいます。	寺石 雅英	7	64	MBK Wellness 株式会社				●					演習
企業会計	財務分析をやってみよう	財務分析の指標は 100 も 200 もあるわけですが、その中のいくつかの指標を理解し、その使い方に習熟することで財務諸表を読むスキルを効率的に身につけます。財務諸表をパッと見た瞬間に気の利いた一言がいえるようになることを目指します。	寺石 雅英	9	63	MBK Wellness 株式会社				●					演習

※コース内容は予告なく変更する場合があります。 ※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます

三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・テスト
企業会計	粉飾決算の着眼点	粉飾決算の手口の 90%は、びっくりするくらい財務諸表の中の「ある 2 つの項目」に集中しています。この 2 つの項目に注意を払うことで粉飾決算を嗅ぎわける力がついてきます。本講座で財務諸表を読む力がさらに高まるはずです。	寺石 雅英	2	18	MBK Wellness 株式会社				●					
企業会計	最も儲かる価格決定法	収益を上げるための最大のポイントは「価格」の決定にあります。この講座では、まず、なぜ価格を上げることが重要なのか、そして価格を上げるためにはどんな方法をとったらいいのかをわかりやすく解説します。今まで考えてみなかった方法で価格を上げるためのヒントを得るために、この講座をぜひご活用ください。	寺石 雅英	4	61	MBK Wellness 株式会社				●	●				
企業会計	管理会計	管理会計は財務会計のように対外的に公開することを前提としたものではなく、企業が内部で管理を行うための会計です。管理会計の会計情報は、経営における意思決定を適正に行ったり、原価管理や業績管理に利用されるため、自社に最も適した形で制度を構築する必要があります。本講座では、意思決定、利益管理、原価管理、業績管理の 4 つの視点から管理会計の活用方法を学ぶことにより、管理会計の本質を理解します。	寺石 雅英	9	93	MBK Wellness 株式会社	●			●					
企業会計	お金の流れが会社の基本	【本講座は内定者向けにメッセージングされています】企業活動の中でお金がどのように流れているのかは、財務諸表を読むことにより知ることができます。財務三表（貸借対照表、損益計算書、キャッシュフロー計算書）をできるだけコンパクトに理解し、どこに着目すればいいのかを学ぶ、財務諸表最速マスターのための講座です。	寺石 雅英	8	82	MBK Wellness 株式会社							●		
ファイナンス	★2026 年度新規 金融リテラシー ～豊かな生活のために～	社会人になると、生活設計や家計管理、資産形成、保険、ローン、決済など、お金に関するさまざまな場面で自ら考え、判断することが求められます。本講座では、金融リテラシーの基礎から、ライフプラン、家計管理、資産運用、保険、ローン、金融トラブルの防止まで、社会人として身につけておきたいお金の知識を体系的に学びます。将来に向けた生活設計や資産形成を考える力を養い、豊かな生活を実現するための基礎知識の習得を目指します。	五島　誠司	8	70	三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング							●		
ファイナンス	誰も教えてくれない金融基礎知識 1	日本の金融教育は、諸外国に比べて遅れているといわれています。しかし、本来、金融教育は社会生活において欠かせないものであり、生活を豊かにし、将来に備えるためにも必要なものです。正しい金融知識は、将来の不安を軽減し、その仕組みを知っているか知らないかによって大きな差を生み出します。本講座では、金融の基本的な理解がいかに生活に役立つか、また、生活の中で有用な使える基礎知識を、分かりやすくかみ砕いて解説します。	下田 祐樹	5	41	MBK Wellness 株式会社									
ファイナンス	誰も教えてくれない金融基礎知識 2	「円」の価値とは？金利とは？物価や景気にはどのような関係があり、私たちの日常生活や仕事、資産にどのように影響するのでしょうか？正しい金融知識は、将来の不安を軽減し、その仕組みを知っているか知らないかによって大きな差を生み出します。本講座では、生活の中で有用な使える金融の基礎知識を、分かりやすくかみ砕いて解説します。	下田 祐樹	5	34	MBK Wellness 株式会社									
ファイナンス	誰も教えてくれない金融基礎知識 3	正しい金融知識は、将来の不安を軽減し、その仕組みを知っているか知らないかによって大きな差を生み出します。本講座では、金融の基本的な理解がいかに生活に役立つか、また、生活の中で有用な使える基礎知識を、分かりやすくかみ砕いて解説します。今回は、経済ニュースの読み方、株式とは何か、債券とは何か、資産運用の自己責任ルール、NISA について取り上げます。	下田 祐樹	6	39	MBK Wellness 株式会社									
ファイナンス	誰も教えてくれない資産形成の考え方 1	将来のため、生活の質の向上のため、そして緊急時に備えるためにも資産形成は重要です。しかし、日本の教育課程ではこれまで資産形成について教えられることはほとんどありませんでした。本講座では、リスク管理も含めた適切な資産形成のポイントについて解説します。より豊かな生活のためのヒントにしてください。	下田 祐樹	5	43	MBK Wellness 株式会社									
ファイナンス	誰も教えてくれない資産形成の考え方 2	将来のため、生活の質の向上のため、そして緊急時に備えるためにも資産形成は重要です。しかし、日本の教育課程ではこれまで資産形成について教えられることはほとんどありませんでした。本講座では、資産形成のために避けることができないリスクに対する考え方とリスク管理のポイントについて解説します。より豊かな生活のためのヒントにしてください。	下田 祐樹	3	25	MBK Wellness 株式会社									
ファイナンス	★2026 年度新規 《新版》投資価値評価の方法	投資の採否は、企業価値が上がるかどうかが重要です。企業の中にはさまざまな投資がありますが、規模が大きくなるほど、行うか否かは重要な意思決定となります。本講座では、みなさんが投資を行う際に有用な価値評価の方法を学びます。	MBK Wellness 株式会社	14	62	MBK Wellness 株式会社				●					演習
ファイナンス	★2026 年度新規 《新版》投資キャッシュフローの見積り	投資計算上は主に 3 つのキャッシュフローがあります。初期投資額、事業キャッシュフロー、終了時のキャッシュフローです。投資から利益を得られるかどうか、キャッシュフローの見積りができるようになりましょう。	MBK Wellness 株式会社	7	30	MBK Wellness 株式会社				●					演習
ファイナンス	★2026 年度新規 《新版》資本コストの推計	資本提供者（株主や債権者）は何%以上の利益を要求しているか、これが資本コストです。言い換えると、企業が最低限上げなければならない利益率ということです。本講座では、その資本コストの求め方を学びます。	MBK Wellness 株式会社	9	32	MBK Wellness 株式会社				●					演習
ファイナンス	★2026 年度新規 《新版》企業価値評価の方法	企業価値とは「会社の値段」ともいえます。いったい自分の会社の価値はいくらでしょうか？有名なあの企業は？重要な取引先は？本講座では企業価値を算定する方法に加え、理論株価を算定する方法も解説します。	MBK Wellness 株式会社	14	59	MBK Wellness 株式会社				●					演習
人事・労務															
労務	はじめての管理職のための労務管理のポイント	管理職がおさえておくべき労働基準法をはじめとした労働関連法令のポイントと労務管理に係る基礎知識をピックアップしてご説明します。(カリキュラム) ①なぜ労務管理を行うのか～労働法令について②労働時間③休暇・休職・賃金④労働契約・安全衛生⑤出向・解雇・雇用管理上必要な措置⑥育児介護休業法・パワハラ・労働者派遣⑦異動・昇進・定年・テレワーク・副業	杉本 健一	7	82	三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング	●							●	ﾃｽﾄ

※コース内容は予告なく変更する場合があります。 ※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます

三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・テスト
労務	介護休業制度のポイント	仕事と介護の両立は、多くの社員の方が直面する可能性のある重要な問題です。しかし、どうしたら介護をしながら働き続けられるのか、ということについて十分理解している方は意外に少ないのではないでしょうか。この講座では、介護休業制度の内容や制度活用のポイントなどをご説明し、ある日突然の可能性のある「介護」の問題について、皆さまのご準備の一助となればと考えております。	杉本 健一	1	14	三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング	●							●	
労務	労務管理基礎講座	労務管理とは、企業の最も重要な経営資源である「人材」が最適にパフォーマンスを発揮できるよう労働環境を整え、管理を行う重要な業務です。長時間労働やハラスメント問題など、労務に関する様々な課題に対応するために、まずは正しい法律知識を得ることが重要です。本講座では労務管理を行ううえで、知っておくべき基礎知識、管理のポイントについて解説します。本新任の労務管理担当者やチームを管理するリーダー・管理職の方におすすめの講座です。（2021 年 7 月 2 日収録）	山口 友佳	12	99	MBK Wellness 株式会社	●							●	
労務	直ぐに使える労務管理とは	総労働時間の短縮は、国の施策となっています。残業は必ずしも生産性向上につながりません。「残業をしない」「させない」を労使双方で取り組む努力が必要と言われています。本講座では、労務管理に必要な労働基準法の基礎知識や 36 協定、また労働時間管理の運用方法まで、ポイントを絞ってわかりやすく解説します。人事総務部門はもちろん、部下の労務管理をするすべての管理職の方、必見です。	株式会社東京リーガルマインド	15	34	MBK Wellness 株式会社								●	
労務	労働契約・就業規則・労使協定の基礎を学ぶ	あなたは労働契約・就業規則・労使協定のそれぞれの違いと役割を明確に説明できますか？また、それぞれにどのような手順・手続きが必要なのでしょうか？そしてそれらの根拠となる法体系はどのようになっているのでしょうか？使用者として、あるいは労働者として果たすべき義務や権利、そしてそれがどのように定められるのかを知っておくことは、使用者・労働者双方にとって大変重要なことです。本講座では、労働契約に関する重要な項目を、具体的な事例をもとに解説します。それぞれの場面に応じた適切な問題の解決方法を確認することで、実践的なノウハウを身につけます。	株式会社東京リーガルマインド	10	41	MBK Wellness 株式会社								●	
労務	退職と解雇のポイントとは？	あなたは退職と解雇の違いをしっかりと説明できますか？労働契約の終了事由のうち、最も問題点が多いのが使用者による労働契約の一方的修了である解雇です。解雇は労働者の生活に大きな影響を与えることもあって、現在の法体系は労働者保護の立場を取っており、解雇自体が困難であることは事実ですが、適法に行うことができるケースもあります。本講座では、さまざまなケースで解雇が法的にどう扱われるか、また、退職という形を取ればそれで済むのか、など、いくつかの事例をもとに退職と解雇をどう解釈すればいいのかについて解説します。	株式会社東京リーガルマインド	10	46	MBK Wellness 株式会社								●	
労務	事例で学ぶ 労働時間の管理・運用法	ビジネスパーソンが気分をリフレッシュしたり、生活にメリハリをつけて働くためには、労働時間の管理・運用がとても重要です。休憩時間や、休日・休暇を適切に管理するためには、労働基準法の基礎的な知識が欠かせません。本講座では、職場でよくある事例をベースに、労働時間の管理・運用に関する基礎的な知識を、分かりやすく解説します。さらに、一連の「働き方改革」に沿って改訂された内容についてもお伝えします。労務管理にかかわるすべての方におすすめの講座です。	株式会社東京リーガルマインド	12	42	MBK Wellness 株式会社								●	
労務	【ケース動画】管理職と労務管理 管理職が押さえておくべき労働関連法令と労務管理の基礎	管理職に求められる「労務管理」の要点を「働き方改革」と「雇用トラブルの防止」の 2 つの側面から学びます。 本講座では、労働時間や休日、休憩、36（サブロク）協定、多様な労働制度などについて定めた労働基準法などの労働関連法令のポイントを押さえながら、職場におけるハラスメントの防止、妊娠・出産・育児休業・介護休業等に関する対応、問題社員への対応、メンタルヘルスケアについて理解を深めていきます。 【主な解説項目】・労務管理とは・働き方改革と雇用トラブルの防止・労務管理に関わる法令・同一労働同一賃金・労働基準法（労働時間・休憩時間・休日）・36（サブロク）協定・さまざまな労働制度・職場におけるハラスメントの防止・妊娠・出産・育児休業・介護休業等に関する対応・問題社員への対応・メンタルヘルスケア	（監修）弁護士法人直法律事務所	1	11	弁護士ドットコム株式会社	●							●	ﾃｽﾄ
法務															
法務	★2026 年度新規 品質・データ偽装～品質・データ偽装で経営危機に！？製品の安心と信頼支える品質保証～	「品質保証」の意義や目的といった基本を押さえながら、近年社会問題となっている「品質・データ偽装」の定義や発生原因、ペナルティなどを学びます。ドラマパートでは、自社の品質研修に参加する従業員の姿を通して、品質・データ偽装が企業に与える甚大な影響や、不正が発生する要因を、「組織的要因」と「個人的要因」の 2 つの側面からわかりやすく解説します。	（監修）弁護士法人直法律事務所	1	11	弁護士ドットコム株式会社									ﾃｽﾄ
法務	★2026 年度新規 中小受託取引適正化法（旧下請法）～法改正で取引はどう変わる？	「下請法」は改正され、2026 年 1 月 1 日より「中小受託取引適正化法」へと名称が変わります。本動画では、「従業員区分」の新設による適用範囲の拡大や、新たな禁止行為となる「協議に応じない一方的な代金決定」など、改正の重要ポイントを解説。規制の全体像から違反時のペナルティまで、実務上の注意点をわかりやすく学びます。	（監修）弁護士法人直法律事務所	1	11	弁護士ドットコム株式会社									ﾃｽﾄ
法務	【ケース動画】生成 AI を使ったら個人情報が漏えいする！？ （生成 AI 利活用と個人情報）	AI テクノロジーの急速な進化にともなって、文章や画像を自動生成する「生成 AI」の企業内での利活用が広がってきました。しかし、生成 AI サービスを利用する際に不適切な個人情報の取扱いを行うと、個人情報保護法に違反してしまう可能性があります。 本講座では、個人情報保護法を踏まえた企業内での生成 AI 利活用のポイントを解説します。	（監修）弁護士法人直法律事務所	1	11	弁護士ドットコム株式会社								●	ﾃｽﾄ
法務	今さら聞けない「秘密保持契約とは？」	秘密保持契約（NDA）は、最も頻繁に取り交わされる最も重要な契約のひとつです。この講座では、企業活動に欠かすことのできない秘密保持契約について詳しく解説します。契約に違反しないためにも、情報を守るためにも、交渉を適切に進めていくためにも正しく理解しておきましょう。	株式会社東京リーガルマインド	14	87	MBK Wellness 株式会社									

※コース内容は予告なく変更する場合があります。 ※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます

三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・テスト
法務	契約・取引と法律の関係を学ぶ	契約は当事者間で自由に締結することができます。しかし、契約には様々な種類があり、法律によって契約内容が補われたり、制限されることがあります。では、契約・取引をするうえで、どのような点に注意すればよいのでしょうか。本講座では、実際に契約書を作成する際の項目とチェックポイントはもちろん、契約・取引と法律の関係について、契約の発生から消滅までを具体的な事例をもとに解説します。	株式会社東京リーガルマインド	54	115	MBK Wellness株式会社								●	
法務	Essential 独占禁止法	「独占禁止法」は、取引における公正かつ自由な競争秩序を確保し、健全な国民経済の発展を図るためのものであり、企業にはその遵守が強く求められています。本講座では、企業活動における「独占禁止法」の三本柱である、私的独占、不当な取引制限、不公正な取引方法を中心に、規制や制裁について分かりやすく解説します。従業員一人ひとりが「独占禁止法」の基礎知識を身につけ、理解を深めることで、企業全体の法令遵守（コンプライアンス）意識の向上を図ることができます。	株式会社東京リーガルマインド	30	87	MBK Wellness株式会社								●	
法務	著作権法とは？	著作権は、いわばオリジナルの作品を生み出した人の利益を保護するための権利です。近年、この著作権がいろいろなビジネス分野において重要性を増してきています。もし、知らず知らずのうちに法律違反を犯していたり、せっかくのビジネスチャンスを逃がしてしまったとしたら…。本講座では、著作権制度の概略について解説した上で、コンピュータと著作権、著作権とビジネスについて解説します。最後に、著作権の侵害と権利救済の手段としての訴訟についても触れていきます。知的財産権の管理部門に属している方はもちろん、実践で活用できるビジネススキルとして、中堅社員、管理職に方におすすめの講座です。	株式会社東京リーガルマインド	38	113	MBK Wellness株式会社								●	
法務	誰でもわかる正しい下請取引	下請代金支払遅延等防止法（下請法）は、下請取引の適正化を図ることを目的とした法律です。下請事業者の利益を保護し取引の適正化を推進するために、また、親事業者にとっては法令を遵守するために、双方が正しく理解する必要があります。本講座では、そんな下請法の重要事項をコンパクトにまとめてお届けします。法務部門、営業部門の方はもちろん、取引に関わるすべてのビジネスパーソンにおすすめです。	株式会社東京リーガルマインド	8	27	MBK Wellness株式会社				●				●	
法務	改正民法 －債権法の基礎知識－	およそ 120 年ぶりに抜本的な改正が行われた民法は、2020 年 4 月に施行されました。いわゆる「改正民法」です。本講座では、改正によって私たちの生活に具体的にどのような影響が出るのか、身近な事例をもとに解説します。法律と距離を置いたまま邪魔なものとするか、理解して自分を守る鎧とするかは、みなさん次第です。法律は難しそうと躊躇することなく、ぜひ、本講座で一歩を踏み出してください。	株式会社東京リーガルマインド	12	74	MBK Wellness株式会社				●				●	
ハラスメント	★2026 年度新規 【ケース動画】パワハラのグレーゾーン／ルール違反と指導	遅刻を繰り返す部下への指導をテーマに、業務上必要な指導とパワーハラスメントの境界線（グレーゾーン）について学びます。「パワハラだ」と訴えられることを恐れて部下を注意できない上司の行動を通じて、法的に問題となるハラスメントの定義や、安全配慮義務・労働契約の観点から求められる「適切な指導」のポイントをわかりやすく解説します。	（監修）弁護士法人直法律事務所	1	10	弁護士ドットコム株式会社	●							●	ﾃｽﾄ
ハラスメント	【ケース動画】重大なペナルティも？部下から上司への「逆パワハラ」（パワハラ／逆パワハラ）	企業におけるハラスメント防止の必要性が高まるなか、部下が上司に対して行うパワハラである「逆パワハラ」が、職場のリスクとして顕在化するケースが見られます。本講座では、厚生労働省が定める 6 つのパワハラの種類や逆パワハラのケーススタディを通じて、部下が気をつけるべき点、上司の対応方法、逆パワハラのペナルティなどについて解説します。	（監修）弁護士法人直法律事務所	1	10	弁護士ドットコム株式会社	●							●	ﾃｽﾄ
ハラスメント	ハラスメントの理解とケース判断（2025 年改訂版）	パワハラ防止法施行により、職場のパワーハラスメント防止対策を講じることが義務化されました。パワハラ対策は全ての企業・ビジネスパーソンに必須の取り組みです。ハラスメントに関する確認ﾃｽﾄ付き動画学習をご用意しました。MUFGビジネスセミナーでも登壇の弁護士が、豊富な事例をもとに解りやすくご説明します。 動画は受講期間中は繰り返し視聴可能で、理解を深めていただけます。(確認ﾃｽﾄ 6 問付)	橋大樹	13	108	三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング									ﾃｽﾄ
ハラスメント	【ケース動画】「パワハラの類型」～あの発言、その行動もパワハラに？間違えないで 部下・後輩への接し方	ドラマのストーリーに、厚生労働省のパワハラ指針が例示するパワハラ 6 類型の該当行為が盛り込まれ、受講者にわかりやすい構成。解説パートでは「パワハラの 3 要素」「パワハラの 6 類型」、パワハラのペナルティを中心に解説しています。 【主な項目】・パワハラの定義 ・パワハラの３つの要素 ・パワハラの６類型 ・部下や後輩への注意・指導のポイント ・パワハラを受けた際の対応 ・パワハラのペナルティ	（監修）弁護士法人直法律事務所	1	14	弁護士ドットコム株式会社	●							●	ﾃｽﾄ
ハラスメント	【ケース動画】「セクハラの類型」～「自覚がない」でも許されない 職場における性的な言動	ドラマパートのストーリーに、厚生労働省のセクハラ指針が例示する「環境型セクハラ」と「対価型セクハラの」の具体例が盛り込まれ、受講者にわかりやすい構成。その他、さまざまなセクハラの例を解説しています。 【主な項目】・セクハラの定義・セクハラの判断ポイント・「性的な言動」の例・セクハラの２種類（対価型・環境型）・お酒の席でのセクハラ・取引先関係者によるセクハラ・LGBTQ や障害のある人に対するセクハラ・セクハラを受けた際の対応・セクハラのペナルティ	（監修）弁護士法人直法律事務所	1	13	弁護士ドットコム株式会社	●							●	ﾃｽﾄ
ハラスメント	【ケース動画】「職場におけるさまざまなハラスメント」～リモハラ、マタハラ、パタハラ…こんなにあるの？職場のハラスメント	ハラスメント研修を 1 つのコンテンツで完結させたい企業様での活用を念頭に、職場におけるさまざまなハラスメントの注意点やペナルティなど網羅的に紹介。パワハラ・セクハラを中心に、職場におけるさまざまなハラスメントの防止のポイントを解説しています。 【主な項目】・パワーハラスメント・セクシュアルハラスメント・アルコールハラスメント・リモートハラスメント・マタニティハラスメント・パタニティハラスメント・エイジハラスメント・カスタマーハラスメント	（監修）弁護士法人直法律事務所	1	12	弁護士ドットコム株式会社	●							●	ﾃｽﾄ
ハラスメント	【ケース動画】悪質クレームは「お断り」！カスタマーハラスメント対応（カスハラ（カスタマーハラスメント）	厚生労働省が 2022 年に「カスタマーハラスメント対策マニュアル」を公表し、企業にとってカスタマーハラスメント（カスハラ）対策が重要な問題となっています。本講座では、顧客等による主なカスハラのタイプや問題のある言動、その傾向などの理解を通じて、カスハラ対応の基本姿勢とビジネスの現場における対応方法を学んでいきます。【主な解説項目】・カスハラ（カスタマーハラスメント）とは・カスハラの判断のポイント・正当なクレームとカスハラの違い・カスハラのペナルティ・カスハラを受けた従業員、企業への影響・カスハラのパターンと対応の基本・現場における初期対応のポイント	（監修）弁護士法人直法律事務所	1	10	弁護士ドットコム株式会社								●	ﾃｽﾄ

※コース内容は予告なく変更する場合があります。 ※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます

三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・テスト
コンプライアンス	★2026 年度新規 知っておきたい 情報管理とコンプライアンスの基礎	本動画は、全社員（若手社員～管理職まで）が「これだけはおさえておきたい」コンプライアンスと情報管理の基礎を学べる動画教材です。（カリキュラム）1.そもそもコンプライアンスとは？／営業秘密　2．個人情報保護　3．SNS 利用におけるリスク管理　4．パワーハラスメント	北見拓也	4	69	三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング							●	●	ﾃｽﾄ
コンプライアンス	従業員のためのコンプライアンス	みなさんはコンプライアンスをどう理解し、実践していますか？本講座では、企業倫理からリスク管理、目標設定、監査まで、従業員が日々直面するさまざまな課題に対処するための具体的な指針をお伝えします。実践的な知識やスキルとして、コンプライアンス・マニュアルの正しい理解と活用法、リスク管理の重要性、目標設定の具体的な方法、効果的な監査の進め方について解説します。企業と公務員の関係、環境法、労働法の遵守など、従業員として把握しておくべき内容を網羅。コンプライアンスを自身の行動に落とし込み、企業全体の倫理的な基盤を強化するための知識と技術を身につけることができます。	株式会社東京リーガルマインド	16	115	MBK Wellness 株式会社			●				●	●	
コンプライアンス	コーポレートガバナンス・コードの概要	みなさんはコーポレートガバナンスという言葉を聞いたことがありますか？また、コーポレートガバナンス・コードという言葉はご存知でしょうか。耳にすることが増えたこれらの言葉ですが、その意味や重要性を理解しておくことは、企業経営やその評価、あるいは投資といったことを考えるうえで欠かせません。本講座では、コーポレートガバナンスとコーポレートガバナンス・コードについて解説します。	株式会社東京リーガルマインド	9	49	MBK Wellness 株式会社								●	
コンプライアンス	これでわかる！ 日本企業のコーポレートガバナンス	2015 年の改正会社法施行により、日本でも上場企業において、本格的にコーポレートガバナンスを強化することが求められるようになりました。企業活動の透明性、公正性を高め、迅速な意思決定をするためにも、コーポレートガバナン ス・コードやスチュワードシップ・コードに対する正しい理解が欠かせません。 本講座ではこうした基礎事項の把握に加え、日本企業がとるべき「攻めと守りのガバナンス」についても、解説いたします。	渡邊 隆彦	7	69	MBK Wellness 株式会社	●								
コンプライアンス	管理職のための“魂”のコンプライアンス	企業コンプライアンスの重要性が叫ばれる中、企業による組織ぐるみの不正や社員の不適切な行為など、不祥事が絶えません。こうした企業の不祥事は、なぜなくならないのでしょうか。その根底には、コンプライアンスに対する誤った認識や不祥事を起こしやすい企業風土など、正しいことを正しく実行しようといった「掛け声」だけでは改善できない要因が潜んでいます。コンプライアンスをどのように捉えるべきなのか？そして経営レベルで取り組むべき課題とは？本講座では、特に管理職の方を対象に、不祥事が発生するメカニズムやコンプライアンスに対する誤った認識、そしてコンプライアンス活動の質を高めるためのアプローチについて解説します。	大西 徳昭	13	101	MBK Wellness 株式会社	●							●	
コンプライアンス	ケースで解る！ 情報セキュリティ基本講座	企業秘密や個人情報などの重要な情報が漏えいすると、企業の信頼性が低下しイメージダウンや法的責任などの深刻な問題が生じます。特に情報漏えいは取引終了といった売上の低下にも直結してしまいます。そうならないように事前に万全の情報セキュリティ対策が必要です。情報セキュリティに関する動画コンテンツをご用意しました。動画のみでの学習はもちろん、小ﾃｽﾄをセットすることでより理解が進みます。会社で関わる全ての社員の皆さまの教育に是非ご活用ください。	木戸 孝哉	5	64	三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング							●	●	ﾃｽﾄ
コンプライアンス	人権デューデリジェンス	みなさんは人権デューデリジェンス（Due Diligence）という言葉を聞いたことがあるでしょうか？近年、組織の持続可能性と社会的評価における重要な要素として、人権デューデリジェンスの注目度が高まっています。では、人権デューデリジェンスとは具体的にどのようなものなのでしょうか。本講座では、企業に求められる人権デューデリジェンスの考え方と取り組みについて、具体的な事例やイラストを用いて分かりやすく解説します。世界的に「ビジネスと人権」への関心が集まる中、すべてのビジネスパーソンが押さえておきたいキーワードです。	株式会社東京リーガルマインド	8	42	MBK Wellness 株式会社		●						●	
実務英語															
ビジネス英語スキル	ビジネス英文 E メール講座	英語が話せてもビジネスメールとなると自信がない、というのは多くのビジネスパーソンが感じることです。自分が伝えたいことをメールで正確に相手に知らせるためには、英語表現のニュアンスを知り、的確な言い回しで文章を作成しなければなりません。本講座では、ビジネスの様々な場面でよくある事象を取り上げつつ、各状況下での適切な表現を豊富な文例とともに丁寧に解説してまいります。英文 E メールライティングへの自信を高め、仕事の質を向上させたい方に必須の講座です。	大島 さくら子	34	216	MBK Wellness 株式会社									演習
ビジネス英語スキル	電話のビジネス英語	多くの日本人にとって、相手の顔の見えない電話によるコミュニケーションは、思いのほか難しいものです。自分の思っていることがなかなか伝わらない、相手の言っていることが正確に理解できない、など言葉のハンディキャップがもろに露呈するのも電話コミュニケーションの特徴です。しかし、電話での会話にはいくつかの有効な決まり文句があります。こうした決まり文句を身につけて、自信を持って電話での会話に臨むことがとても重要です。 本講座では長年の企業研修での講師としての活動や、多数のビジネス英語関連書籍の執筆など、精力的に活動されているビジネス英語教育の第一人者である浅見ベートーベン先生が、基本的な電話の受け答えから、さまざまな場面の上手な対応方法、そして電話会議の進め方まで、じっくりと解説いたします。	浅見 ベートーベン	20	151	MBK Wellness 株式会社									
英語力応用	訳せない日本語	日常生活においてよく口にする言葉の一つ「よろしくお願いします」は、様々な意味の役割を持つ日本語ならではの表現です。「よろしくお願いします」を英訳しようとすると、シチュエーションごとに、その言葉の意味を理解したうえで英訳しなければなりません。この講座では、普段、日本人がよく使う日本語の例をとりあげ、それぞれの言葉の奥にある深い意味を解説しつつ、英語で表現しにくい日本語のニュアンスを保ったまま英語で伝える例をご紹介します。	大來 尚順	17	117	MBK Wellness 株式会社									

※コース内容は予告なく変更する場合があります。 ※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます

三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・テスト
TOEIC	TOEIC テスト活用講座 ～ビジネスで使える英語力を伸ばす～	TOEIC®はビジネス英語の宝庫である ― 例えば穴埋め問題の問題文はビジネスメールやプレゼンでそのまま使える文例であったり、選択肢はビジネスでよく使われる語彙のかたまりであると言えます。市販の問題集等を十分に活用した学習法を知ることによって、TOEIC®がいかに英語力を向上させるためのツールであるかが理解でき、学習意欲も湧いてきます。本講座ではTOEIC®の試験対策と同時に、TOEIC®をビジネス英語の習得に生かす学習のコツを伝授いたします。 講師は軽妙な語り口で NHK のテレビ英語講座でも大人気の本間正人先生です。※ 講義中で紹介している TOEIC®テスト出題形式は2014 年 7 月時点の情報です。（2016 年 5 月より新出題形式に変更）	本間 正人	19	207	MBK Wellness 株式会社									
TOEIC	今日から始める TOEIC 教材でリスニングトレーニング	英語によるコミュニケーション力向上の第一歩はリスニング力の強化にあります。知っている単語のはずなのになぜ聞き取れないのでしょうか、そしてスムーズに言葉が出てこないのはなぜなのでしょう？英語力をに身につけるためにはどのような勉強法をとったらいいのでしょうか？本講座では TOEIC®の試験対策も含めて、英語の会話力を習得するための英語学習法を解説いたします。	猪俣 佳瑞美	6	39	MBK Wellness 株式会社									
時事															
時事	今さら聞けない！？ 経済の常識クイズ 1	日々の生活や仕事の中でニュースで見たり聞いたりしたことがあっても、実はその言葉の意味をよく知らない、ということはありませんか？日本経済史上でどんな出来事があったのかをおさえ、ニュースに登場するキーワードを知ることで、ニュースへの理解がぐっと深まります。本講座では、時代の流れや状況を把握するためにも欠かせない、経済に関するキーワードをクイズ形式で解説します。	中松 正樹	8	47	MBK Wellness 株式会社				●					
時事	今さら聞けない！？ 経済の常識クイズ 2	日々の生活や仕事の中で見たり聞いたりしたことがあっても、実はその言葉の意味をよく知らない、ということはありませんか？ニュースで頻繁に取り上げられるキーワードを理解しておくことで、日々の仕事や生活と世の中の動きが結びついて見えてきます。本講座では、現在の日本の状況と、これからの動きを把握するために欠かせない、経済に関するキーワードをクイズ形式で解説します。	中松 正樹	8	46	MBK Wellness 株式会社				●					
時事	今を読み解くための地政学	最近、新聞やテレビのニュースに頻繁に登場するのが「地政学リスク」という言葉です。地政学とはいったいどんな学問なのでしょうか？地政学が始まった歴史的な推移と、よく使われるキーワードを紹介します。その上で、今、世界のどこに、どのような地政学リスクが存在するのかを解説します。（2023 年 7 月 13 日収録）	中松 正樹	9	48	MBK Wellness 株式会社									
時事	世界の歴史から見る現代社会	現代社会を知るために、歴史的な経緯を考えることはとても重要です。古くは大航海時代までさかのぼり、世界各国で起きている出来事から、時代を読み解いていきます。今、世界で起きていることは歴史的にどんな背景があるのかを知ることで、現代社会が抱えるさまざまな課題への理解が深まることでしょう。（2023 年 9 月 20 日、10 月 5 日収録）	中松 正樹	10	58	MBK Wellness 株式会社									
時事	★2026 年度新規 世界の歴史から見る現代社会 2	近代から現代にかけて世界各国で起きている出来事から、時代を読み解いていきます。文化戦争に揺れる米国、ウクライナ侵攻を続けるプーチン氏、勢力を拡大する中国の「一帯一路」、緊迫する台湾情勢、根深いパレスチナ問題…。歴史的背景をもとに、ニュースの裏側にある“なぜ？”を紐解くことで、複雑な世界情勢の理解が今よりもっと深まるでしょう。（2025 年 3 月 18 日、3 月 21 日収録）	中松 正樹	8	47	MBK Wellness 株式会社									
歴史上の人物から学ぶ															
歴史から学ぶ戦略	真田家に見る！小が大に勝つ原則	《戦国武将に学ぶシリーズ 其の一》上田合戦、大坂冬の陣、大坂夏の陣と戦力的に圧倒的な不利な状況で、真田昌幸、真田幸村はなぜ大軍を打ち負かすことができたのか？そこには現代のビジネスに通じるさまざまな知略や視点がありました。ランチェスター戦略の第一人者が熱のこもった講義でその核心に迫ります。	名和田 竜	8	91	MBK Wellness 株式会社									
歴史から学ぶ戦略	武田・上杉に見る！経営手腕とその手法	《戦国武将に学ぶシリーズ 其の二》戦国最強の軍団を率いた武田信玄、軍神と称された上杉謙信。生涯のライバルとして比較される二人の戦国武将の、合戦と領国経営で見せた手腕から、その思想を学びます。あと一歩のところで天下を獲れなかった二人の武将の生きざまからビジネスのヒントを掴んでいただきます。	名和田 竜	8	86	MBK Wellness 株式会社									
歴史から学ぶ戦略	織田信長に見る！天下布武の真の意味と経済政策	《戦国武将に学ぶシリーズ 其の三》織田信長の 2 大合戦である「桶狭間の合戦」と「長篠の合戦」における勝利の要因を解析してみると、そこには現代のビジネスでも有用な競争戦略が潜んでいることがわかります。また、政治や経済の政策には人材の登用や市場の作り方など、現代人が学ぶべき要素が数多く含まれています。本講座では、織田信長が残した史実から読み解ける、現代のビジネスに生かせる様々な有用な知恵について解説いたします。	名和田 竜	6	114	MBK Wellness 株式会社									
歴史から学ぶ戦略	豊臣秀吉に見る！ 発想力と処世術	《戦国武将に学ぶシリーズ 其の四》豊臣秀吉はなぜ一介の百姓から天下人までの大出世を遂げることができたのでしょうか？本講座では、秀吉の人間力とリーダーとしての資質がいかに出世にとって大切であったかを解説します。また、秀吉のあとに続いた家康が、秀吉のどの部分を反面教師にして幕藩体制を築いたのかについても触れています。	名和田 竜	11	114	MBK Wellness 株式会社									
歴史から学ぶ戦略	徳川家康に見る！ 幕藩体制と家康人生観	《戦国武将に学ぶシリーズ 其の五》264 年におよぶ幕藩体制の基礎を築いた徳川家康の生涯から、現代のビジネスに通じる処世術を学び取ります。人を大切にし上手く使う、そして体制維持のためのさまざまなアイデアを形にするなど、その功績には目を見張るものがあります。合戦上手で知られる家康が、どのようにして政治、経済で成功を収めていったのか。戦国時代に終止符を打ち平和をもたらした家康の人生観には、学びの要素がたくさんあります。	名和田 竜	8	90	MBK Wellness 株式会社									
歴史から学ぶ戦略	坂本龍馬に学ぶシリーズ 1： 黒船の衝撃と幕末という時代	幕末の志士「坂本龍馬」の半生とともに、幕末から明治維新にかけての日本で起こった史実とその背景を学びます。第 1 集では、黒船来航に端を発する混乱の中で沸き上がった幕末の思想背景から、坂本龍馬の人間的な魅力を解説いたします。	名和田 竜	7	46	MBK Wellness 株式会社									

※コース内容は予告なく変更する場合があります。 ※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます

三菱UFJリサーチ&コンサルティング ラーニングスクエア「OpenSesame」講座一覧

カテゴリ	講座名	講座概要	講師名 (敬称略)	動画 本数	分換算	動画提供	管理者	DE&I	リーダー	経理	営業	DX	新人	ハラスメント	演習・テスト
歴史から学ぶ戦略	坂本龍馬に学ぶシリーズ２： 京都に吹き荒れる嵐	坂本龍馬に学ぶ歴史シリーズの第２集では、開国か攘夷で揺れ動く幕府と朝廷、そして新選組の登場と土佐藩の動きの中で坂本龍馬がとった決断・行動について解説いたします。	名和田 竜	8	58	MBK Wellness 株式会社									
歴史から学ぶ リーダーマインド	リーダーマインドの磨き方 戦国時代とは？	《戦国リーダーたちに学ぶ意思決定シリーズ》弱肉強食の乱世「戦国時代」から、現代のリーダーマインドを考える講座です。150 年もの長きにわたり勢力争いが続いたこの時代は、世界史の中でも稀な存在です。この戦国時代に何が起きていたのか、戦国大名はどのようにして生まれたのか、簡潔に解説するとともに、戦国時代をマクロな視点で分析します。	名和田 竜	3	28	MBK Wellness 株式会社									
歴史から学ぶ リーダーマインド	リーダーマインドの磨き方 武田信玄・上杉謙信 編	《戦国リーダーたちに学ぶ意思決定シリーズ》武田信玄と上杉謙信、戦国時代を代表する大名２人から現代に通じるリーダーマインドを考察します。彼らが今なお多くの歴史ファンを魅了する理由は、単に戦に強かったからでしょうか？ビジョン、領国のおかれた環境、そこから生み出した戦略、すべてが異なる武将２人には、共通する哲学、リーダーマインドがあります。現代ビジネスに置き換えて学べる要素が盛りだくさんです。	名和田 竜	8	92	MBK Wellness 株式会社									

※コース内容は予告なく変更する場合があります。※演習・テストはカリキュラム内のものを含みます