



ALL DIFFERENT

ALL DIFFERENT 株式会社

Self-study

社会人の勉強時間

社会人の勉強時間は1日6分間？効果的な自己学習を実現する
2つのポイントと代表的な学習方法

皆さまは業務時間以外に、自己啓発や資格取得などの自己学習を行っていますか？「社会人にも自己学習が必要」といわれますが、いったいなぜ自己学習をしなければならないのでしょうか。そして、どのような自己学習をすればよいのでしょうか。今回は、社会人に必要な自己学習とは何かを掘り下げ、効果的な自己学習を実現するポイントや方法をご紹介します。

「勉強は学生まで」そう考えてはいませんか？

P.03

社会人の自己学習、その重要性とは？

P.04

自己学習が生み出す効果は「行動の質」に現われる／自己学習を習慣化する重要性

社会人が効果的に自己学習をするために押さえておきたい2つのポイント

P.05

自身の問題解決につながる／すぐに試せること

それぞれのスタイルに合わせた学習方法

P.06

まとめ

P.07

Self-study

「勉強は学生まで」そう考えてはいませんか？

皆さまは、社会人が1日にどれくらいの時間を自己学習に使っているかご存知でしょうか。ここでいう「自己学習」とは、会社で用意された研修や勉強会ではなく、自己啓発や資格取得などに向け、自分の意志で学ぶ受動的な学習のことを指します。

総務省統計局の「平成 28 年社会生活基本調査」※1によると、有業者が「学習・自己啓発・訓練」に充てる時間は1日当たり平均6分間。学生時代に1日何時間も勉強していたことを考えると、社会人の勉強時間がいかに少ないかがよくわかります。

では、私たち社会人は、本当に自ら進んで学ばなくてもよいのでしょうか。雑誌『PRESIDENT』2016年7月4日号に掲載された調査※2によると、1日に1時間以上の勉強時間を取っている人は、年収500万円台では29.9%、年収2,000万円台では48.0%となり、実に1.6倍の開きがあります。つまり、「年収が高い人ほど、積極的に自己学習を行っている傾向がある」ということがいえるのです。

もちろん、「年収を上げるために自己学習をしましょう！」「自己学習をしたら、絶対に年収が上がります！」ということではありませんが、収入の多い人が自己学習を積極的に行っている傾向にあることは事実。つまり、自己学習することによって、自身のキャリアを自分自身でつくることができているといえるのではないのでしょうか。「キャリアの幅を広げたい」「将来、独立して自身の会社を持ちたい」など、それぞれが思い描いているビジョンを実現するためにも自己学習は必要不可欠。本資料では、社会人が自己学習を行うことのメリットと、効果的な自己学習の方法について考えていきます。

※1 「平成28年社会生活基本調査結果」(総務省統計局)

※2 年収500万円台の方と2,000万円以上の方の平日の学習時間に関する調査





社会人の自己学習、その重要性とは？

自己学習が生み出す効果は「行動の質」に現われる

自己学習がもたらす効果といえば、何といても「行動の質が高まる」ことではないでしょうか。例えば、いつも議事録作成に時間がかかってしまう社員がいたとしましょう。その社員が、「書類は、『誰が』『何のために使うのか』という目的に則した情報のみを載せればよい」という知識をもとに無駄な作業を省けば、短時間で議事録をまとめられるようになります。つまり、新しい知識やスキルを得ると、これまでと比べてより質の高い行動を取れるようになるのです。

もちろん、学んだ内容全てが業務に直結するというわけではありませんが、学習量が多い人の方が行動の質を高められる可能性が高くなることは確かです。「今よりも良い方法を知りたい」「もっとうまく仕事を進めていきたい」「今困っている問題や課題をなんとか解決したい」と感じている方にとって、自己学習は非常に有効な手段なのです。

自己学習を習慣化する重要性

自己学習が生み出す効果はご理解いただけたと思いますが、大切なのは自己学習を「習慣化」するという観点です。

例えば、自己学習が習慣化されている人は、自分から「行動の質を高める」ためのヒントを見つけにいけます。そのため、今の実力よりも少し難しい仕事にチャレンジできるようになる、また今ある知識やスキルで解決できない課題があったとしても、自身で解決策を探し出すこともできるようになるのです。

一方、自己学習が習慣化されていないと、「誰かが何かを教えてくれるまで、自分からは何もしない」という受け身の姿勢が身についてしまう可能性が高まります。自己学習の習慣がないからといって、新しい知識やスキルを全く獲得しないかというそうではありませんが、それらは努力しなくても得ることができる「誰かが与えてくれる知識やスキル」に限られてしまうということ。教えてくれなくなった途端に行動の質が落ちてしまう、そんな事態を招いてしまうかもしれません。

もちろん、研修やOJTなど、業務に必要な知識やスキルを得るきっかけを企業がつくることは大切ですが、受け身の姿勢で過ごした結果、自己学習をコツコツ積み重ねてきた人と5年後、10年後に大きな“差”が生じてしまうかもしれません。ビジネスパーソンとして、中長期に渡り活躍し続けるためにも、自己学習に取り組み、ぜひ習慣化していきましょう。

社会人が効果的に自己学習をするために押さえておきたい2つのポイント

とはいえ、忙しい毎日を送る社会人。効果的・効率的な自己学習を行い、それを日々の習慣にするには、どのような点を意識する必要があるのでしょうか。当社では、「**自身の問題解決につながる**こと」「**すぐに試せる**こと」の2つを心がけ、自己学習に取り組むことを推奨しています。この2つは、どちらも自己学習の効果を実感しやすいという特徴があり、それが積極的に学ぶ姿勢、習慣へとつながっていくためです。

自身の問題解決につながる

「自身の問題解決につながる」とは、今まさに頭を悩ませている課題の解決策を探すために学習するということです。「営業でなかなか成果を出すことができない」「部下のやる気がない」「プレゼンで伝えたいことが伝わらない」など、今解決したい課題を思い浮かべて、その解決策を探します。例えば、「営業_成果」「部下_やる気」などのキーワードでWeb検索をするだけでも膨大な知識やスキルを得ることができます。あるいは、解決したいことを頭に思い浮かべながら近くの書店に足を運べば、思わず手に取りたいような書籍が何冊も見つかるでしょう。このような「解決したいこと」のアンテナを立てることが効果的、効率的な自己学習を行うための1つ目のポイントです。

すぐに試せること

2つ目のポイントは、「すぐに試せること」です。これは文字通り、すぐに実践できる知識やスキルを学ぶということ。「自己学習をしよう!」と意気込むと、「経営に関する勉強」「経済に関する勉強」といきなり壮大なテーマに取り組みたくなりますが、まずは学んだことをすぐに活かせる身近なテーマを取り上げ、学ぶようにしましょう。身近なテーマを学べば、学んだことを即座に行動に反映できますし、その手応えによって「また学んでみよう」と思えるはずです。手応えがある、という実感から学ぶ姿勢が習慣化されていきます。



Self-study それぞれのスタイルに合わせた学習方法

続いて、自己学習をどのように行っていけばいいのか、代表的な学習方法をご紹介します。ただし、学習方法には絶対的なものはないため、それぞれのメリットとデメリットを理解したうえで、自身の目的やテーマなどに沿って使い分けすることが大切です。ここでは、自己学習でよく利用される「書籍」「Web」「研修」「eラーニング」に加え、コロナ禍で再注目されている「マイクロラーニング」という手法についてもご紹介します。

まずは、「書籍」「Web」「研修」「eラーニング」のメリット・デメリットから確認していきます。この一覧からいえるのは、例えば、「エクセルの関数」「業務フロー図の見本」のような「何を知りたいのか」が明確にわかっている知識やスキルを学ぶ際

には、Webでの学習が適しているということ。一方、「当該業務に関する知識が全くない」「当該業務に関する原理原則や心構えなどを知らなければならない」という場合は、書籍を使った学習が向いているかもしれません。もし、どれだけ書籍を読んでも理解できないという場合は、eラーニングや研修を活用して、第三者にわかりやすく説明してもらうことが効果的です。

ほかにも、「専門的な知識は書籍」「新しい情報はWeb」などの切り口で考えることもできますので、まずは「自分が何を学びたいのか」「学ぶ対象についてどれくらいの知識量を持っているのか」という観点で、適した学習方法を探すことが重要です。

	メリット	デメリット
書籍	得られる情報の質が高い、じっくりと読むことで思考を深められる、情報が体系的に整理されている	読書に慣れていない人にとっては難易度が高い
Web	自分が知りたいことをすぐに知ることができる、かみ砕いた表現のものが多く取りかかりやすい	玉石混交の情報を選り分けるスキルが求められる、誰でも理解できる浅い情報が多い、自分が知らないこと以外は検索できないので知見が広がらない
研修	口頭で説明してもらえるので理解しやすい、ワークショップやロールプレイングなどで体感しながら学べる、講師に質問ができるので疑問を解消しやすい	参加するための時間を調整する必要がある、本当に必要なタイミングで受講できるとは限らない
eラーニング	ある程度の質を担保されたコンテンツが見られる、自分が知りたいことをすぐに知ることができる	まとまった時間が必要、モチベーションを保ちづらい

Self-study

まとめ

これらの学び方に加え、近年注目度が高まっているのが「マイクロラーニング」です。マイクロラーニングとは、3～5分程度で学べる細かい単位に分けられたカリキュラムで、隙間時間などを使ってコツコツと学ぶ手法です。eラーニングや研修のようなわかりやすさを担保しつつ、自分が本当に知りたい部分だけをさっと学べる利便性を兼ね備えています。2010年から2013年にかけてスマートフォンの普及率が急激に高まったことで注目を浴びた手法ですが、コロナ禍で集合研修や上司・先輩からの対面アドバイスといった学びの機会が減っている今、社員の学びを促進するために、マイクロラーニングの導入検討を進める企業が増えています。

当社でも、1日3分で必要知識を獲得できるモバイルラーニングサービスを提供し、マイクロラーニングによる学びをサポートしています。忙しい社会人にとって、隙間

時間を使いながら手軽に学べるマイクロラーニングは、自己学習を習慣化するうえで非常に効果的な手法です。マイクロラーニングについてもっと知りたいという方は、ぜひ当社にご相談ください。

今回は自己学習の必要性や重要性と、自己学習の代表的な手法をお伝えしました。社会人として活躍し続けるため、またさらなる成長を目指すためにも、自己学習は必要不可欠であることをご理解いただけたと思います。「自身の問題解決につながること」「すぐ試せること」をキーワードに、自己学習のテーマを考えて実践する、また人事担当者の皆さまは、社員に自己学習を促す、そのサポート手段を考えることから始めてみてください。

総合パンフレットのダウンロード ▶



お問い合わせ先はこちら

ALL DIFFERENT 株式会社

☎ 03-5222-5111
✉ ad-info@all-different.co.jp

受付時間
9:00~17:00

お問い合わせ
フォーム ▶



※本資料は2023年9月時点の情報を元に解説しています。※本資料の内容は再ダウンロード時に予告なく変更される場合があります。あらかじめご了承ください。
※記載されている社名、サービス名などの固有名称は登録商標です。なお、本文および図表中において、必ずしも商標表示(®、TM)は付記していません。