

「社会人基礎力 (= 3つの能力・12の能力要素)」
社会人基本能力 (= 3種能力・12種能力要素)

3つの能力 3種能力		12の能力要素 12種能力要素		内容 内容
前 に 踏 み 出 す 力 (ア ク シ ョ ン) 前 進 的 能 力 (行 動)	主体性 独立性 p.56	物事に進んで取り組む力 积极应对事物的能力	指示を待つのではなく、自らやるべきことを見つけて積極的に取り組む。 不是一味地等待指示，而是主动找到自己应该做的事，并积极开展工作。	<ul style="list-style-type: none"> 自分がやるべきことは何かを考え、自ら取り組む 思考自己应该做什么，并积极主动地开展工作。 自分の行動に責任をもって取り組む 在开展工作的过程中对自己的行为负责。
	働きかけ力 影響力 p.100	他人に働きかけ巻き込む力 影响他人并带动他人参与其中的能力	「やろうじゃないか」と呼びかけ、目的に向かって周囲の人々を動かしていく。 号召他人参与到工作中，朝着目标努力并带动周围的人。	<ul style="list-style-type: none"> 相手を尊重し、協力する意義、理由などをきちんとわかりやすく伝え、相手を動かす 尊重对方，同时用通俗易懂的方式传达合作的意义、理由等，并打动对方。 周りの人と同じ目的に向かって、自らが行動することで、周りの人を動かす 为实现与周围人共同的目标，积极主动地开展工作，并以此带动周围的人。
	実行力 行動力 p.64	目的を設定し確実に行動する力 设定目标并切实行动的能力	言われたことをやるだけでなく自ら目標を設定し、失敗を恐れず行動に移し、粘り強く取り組む。 不仅要做好他人安排给自己的工作，还要自己主动设定目标并付诸行动，不惧怕失败且坚持不懈地付出努力。	<ul style="list-style-type: none"> 目標に向かって、一つひとつ確実に実行していく 为实现目标，将工作逐一落实并采取切实行动。 目標に向かって、困難な状況でもあきらめずにやり続ける 为实现目标，即使身处困境也决不放弃，并坚持不懈地付出努力。 失敗を恐れずに、勇気をもって取り組む 不惧怕失败，勇于应对工作。
考 え 抜 く 力 (シ ン キ ン グ) 考 え 抜 く 力 (思 考) 深 思 熟 慮 的 能 力	課題発見力 发现问题能力 p.82	現状を分析し目的や課題を明らかにする力 分析现状，并明确目标和课题的能力	目標に向かって、自ら「ここに問題があり、解決が必要だ」と提案する。 为实现目标，积极主动地提出课题，譬如“这里有问题，需要解决”。	<ul style="list-style-type: none"> 今ある問題を見つけるために、情報を集めたり、分析したりする 收集信息并进行分析，以发现当前存在的问题。 目指す結果をはっきりさせ、現状との差や問題点を見つけ出す 明确预期成果，并找出与现状的差距、问题点等。
	計画力 计划力 p.30	課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力 明确解决问题的过程，并为此做好准备的能力	課題の解決に向けた複数のプロセスを明確にし、「その中で最善のものは何か」を検討し、それに向けた準備をする。 明确解决问题的多个过程，探讨“这其中哪个才是最好的”，并为此做好准备。	<ul style="list-style-type: none"> 問題を解決するための具体的な方法・プロセスを考える 思考解决问题的具体方法和过程。 作業の優先順位をつけ、実現できる計画を立てる 明确工作的轻重缓急，制定可实现的计划。 作業の進み具合に応じて、柔軟に計画を修正する 根据工作的进展情况灵活调整计划。
	創造力 创造力 p.108	新しい価値を生み出す力 创造新价值的能力	既存の発想にとらわれず、課題に対して新しい解決方法を考える。 不拘泥于现有的想法，而是思考解决问题的新方法。	<ul style="list-style-type: none"> 新しい価値あるものを作るために、情報を集めながらヒントを探す 为创造具有全新价值的东西，在收集信息的同时寻找启发。 考え方や技術など、複数のものを組み合わせ、新しいものを作り出す 将思维模式、技术技能等结合起来，以创造全新的东西。 これまでの常識や発想を変え、新しいものや解決方法を考え出す 改变以往的常识和想法，思考并找出全新事物或解决方法。
チ ー ム で 動 く 力 (チ ー ム ワ ー ク) 在 团 队 中 工 作 的 能 力 (团 队 合 作)	発信力 传达力 p.22	自分の意見をわかりやすく伝える力 通俗易懂地传达自我见解的能力	自分の意見をわかりやすく整理した上で、相手に理解してもらうように的確に伝える。 用通俗易懂的方式梳理自己的见解，并在此基础上准确地传达给对方，使对方能够理解。	<ul style="list-style-type: none"> 実際の例やデータを使って、筋道を立てて具体的にわかりやすく伝える 运用实际的例子和数据，有条不紊并具体易懂地进行传达。 相手がどのような情報を求めているかを理解して伝える 理解对方想要什么样的信息之后，再进行传达。
	傾聴力 倾听力 p.48	相手の意見を丁寧に聴く力 认真倾听对方见解的能力	相手の話しやすい環境をつくり、適切なタイミングで質問するなど相手の意見を引き出す。 营造让对方能够交谈自如的环境，并在适当的时机进行提问等，引导对方说出自身的见解。	<ul style="list-style-type: none"> 相手の話をくり返したり、共感したりしながら、相手の話を丁寧に聴く 认真倾听对方的发言，重复其所说的内容并与其产生共鸣。 話題に関係のある質問をし、話しやすい状況をつくりながら、相手の話を聴く 倾听对方的发言并提出与话题相关的问题，同时营造一个便于交流的氛围。
	柔軟性 灵活性 p.116	意見の違いや立場の違いを理解する力 理解不同意见、不同立场的能力	自分のルールややり方に固執するのではなく、相手の意見や立場を尊重し理解する。 不执着于自己的规则和做事方式，而是尊重并理解对方的见解和立场。	<ul style="list-style-type: none"> 自分の意見をもちながらも、他の人の意見も尊重して受け入れる 既要有自己的见解，也要尊重并接受他人的见解。 相手がなぜそのように考えたのか、相手の立場になって考える 站在对方的立场上思考对方为什么会那样想。 自分の意見に捉われないことなく、状況や立場の違いを考えて、最もよい行動をとる 不局限于自己的见解，而是从状况和立场的不同点出发，采取最优的行动方案。
	状況把握力 洞察力 p.74	自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力 理解自己与周围的人、事物之间关系的能力	チームで仕事をするとき、自分がどのような役割を果たすべきかを理解する。 了解自己在团队工作中应该扮演什么样的角色、发挥什么样的作用。	<ul style="list-style-type: none"> 周りの人の状況（人間関係、忙しさなど）から、自分がやるべき役割を考え、行動する 根据周围人的情况（人际关系、繁忙程度等），思考自己应该扮演的角色、发挥的作用，并采取相应的行动。 周りの人の状況（人間関係、忙しさなど）に気を配り、チームがよい方向へ向かうよう行動する 关注周围人的情况（人际关系、繁忙程度等），并采取相应的行动以让团队朝着更好的方向发展。
	規律性 纪律性 p.90	社会のルールや人との約束を守る力 遵守社会规范、遵守与他人的约定的能力	状況に応じて、社会のルールに則って自らの発言や行動を適切に律する。 根据情况，按照社会规范切实约束自身的言行。	<ul style="list-style-type: none"> 自らの行動だけでなく、周りに与える影響を考え、責任ある行動をとる 不要只专注自身的行为，更要考虑对周围造成的影响，并在此基础上采取负责任的行动。 相手に迷惑をかけたとき、その場の状況に合った行動をする 当给他人带来不便时，采取合乎时宜的行动。
	ストレスコントロール力 调节压力的能力 p.38	ストレスの発生源に対応する力 应对压力来源的能力	ストレスを感じることがあっても、成長の機会だとポジティブに捉えて肩の力を抜いて対応する。 即使感受到压力，也要以积极的态度将其视为成长的机会，并以轻松的姿态采取相应措施。	<ul style="list-style-type: none"> ストレスの原因を見つけ、対応する 找到压力产生的原因，并采取相应措施。 ストレスを自分の力や他の人の力を借りて取り除く 通过自身努力或在他人帮助下消除压力。 ストレスに対する意識や考え方を換え、前向きに対応する 改变对压力的认知和思维模式，并积极应对。