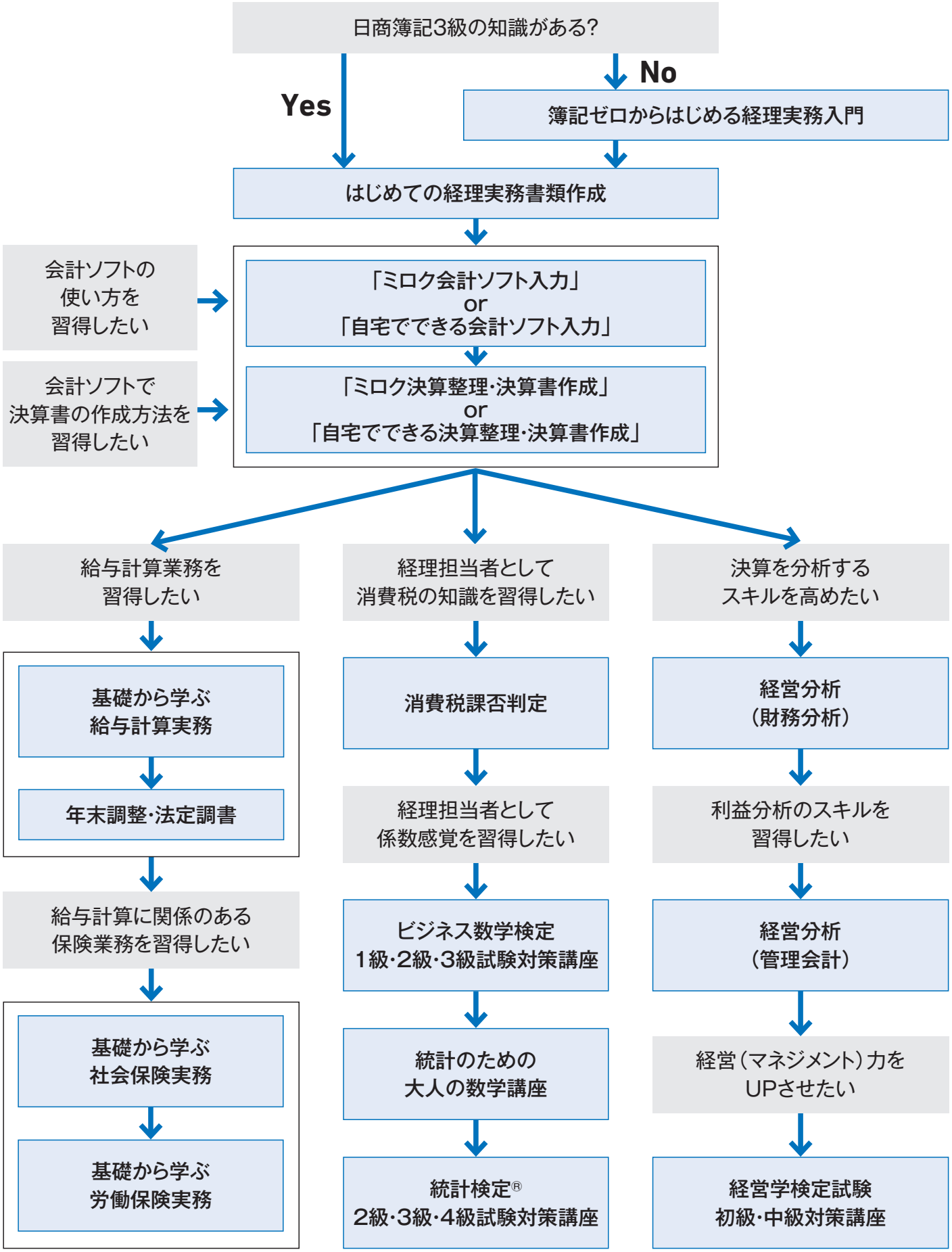オススメ キャリアアップフローチャート