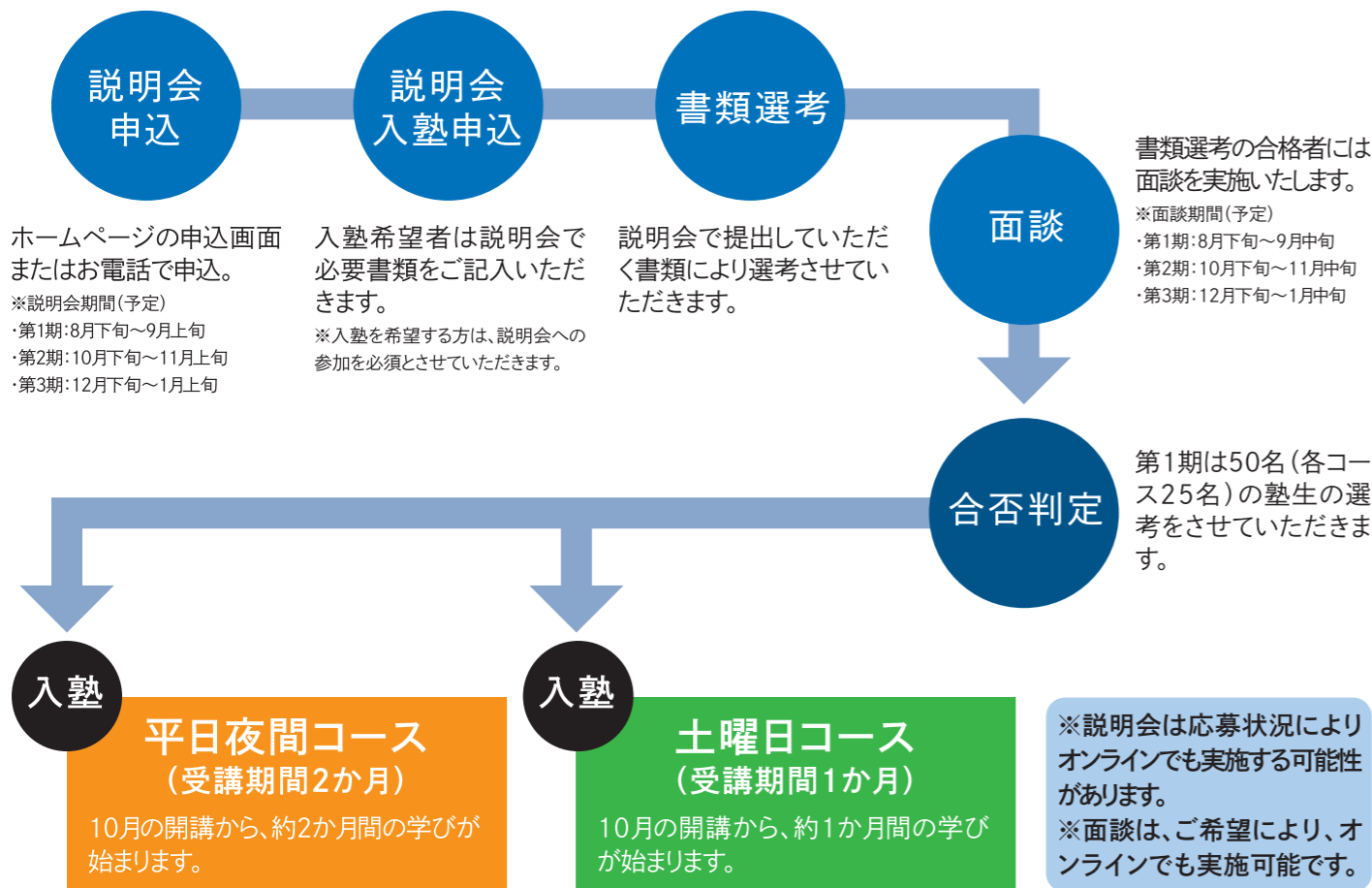


■ 申込から受講までの流れ



■ 開講場所

第1期(10～11月)

東京都新宿区西新宿1-22-2 新宿サンエービル

<講座開始日>

- 平日夜間コース:10月5日(火)開講
- 土曜日コース:10月2日(土)開講

<アクセス>

- 京王線/小田急線/東京メトロ丸の内線 新宿駅西口 徒歩4分
- JR各線 新宿駅 新宿駅南口 徒歩5分
- 都営新宿線/大江戸線 新宿駅7番出口 徒歩1分



■ 開講予定

第2期(12～1月) 西東京エリア

第3期(2～3月) 新宿エリア又は新橋エリア

お申込み・お問合せ 東京セカンドキャリア塾事務局 [www.biz-senior.tokyo/school55/](http://www.biz-senior.tokyo/school55/)

0120-556-075 受付時間:平日 9:00～17:30

〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-22-2 新宿サンエービル

東京セカンドキャリア塾 検索



塾生募集

「生涯現役」今見つめ直す! セカンドキャリア

募集期間 [第1期] 2021年8月19日(木)～2021年9月10日(金)

東京セカンドキャリア塾 TOKYO SECOND CAREER SCHOOL

東京セカンドキャリア塾(プレシニアコース)とは

楽しく学ぶ! が本塾のテーマです

<体感重視><行けばそこに仲間がいる、学びがある><選べる職場体験>

時代を知ろう! 自分を知ろう! 幅を広げ、強みを創ろう! やってみよう!

対象者

- ・1957(昭和32)年4月1日から1967(昭和42)年3月31日までにお生まれの、都内在住または都内企業に勤める
  - ・10月上旬から約1～2か月間、塾に通える通える方(必修講座は週1回開催です)
- ※令和2年度受講生は応募をご遠慮ください。

point 1

セカンドキャリアのための準備を整え学ぶ全14講座

point 2

就業しながら通える! 選べる平日夜間コース/土曜日コース

point 3

全ての講座受講料が無料





# 「10年後の自分に、 何ができるだろうか？」 今、やるべきことを備えておこう。」

## 主な講師紹介



**大江 英樹 氏**  
経済コラムニスト。日銀金融広報中央委員会講師。行動経済学、資産運用、企業年金、シニア層向けライフプラン等をテーマとしたコラム・書籍の執筆や、セミナーを行っている。NHKラジオ深夜便「おとなの教養講座」レギュラー解説者。



**木村 勝 氏**  
リスタートサポート木村勝事務所代表、電気通信大学特任講師。大手自動車メーカーを経て、人事コンサルタントとして独立。研修講師として多くの民間企業や公共団体（東京しごと財団、渋谷区等）の研修に登壇している。最新刊に「知らない後悔する定年後の働き方」（フォレスト出版）がある。



**尾久 陽子 氏**  
一般社団法人キャリア35代表理事、行政書士、社会福祉士、キャリアカウンセラー。今まで受けた中高年のキャリア・ライフ・起業相談は1000件を超える。年齢を重ねても、誰もが多様で豊かな人生を実現できるよう実践的な支援をしている。ユーキャン「セカンドキャリアアドバイザー」「看取りケアパートナー」企画執筆。介護・終活に関する執筆も多数。行政書士事務所と居宅介護支援事務所も経営。



**垂水 菊美 氏**  
オフィスキャリアンサンブル代表、一般社団法人あしたの働き方研究所理事、キャリアコンサルタント、ファイナンシャルプランナー。若年層からセカンドキャリアまで多様な人が自分らしい仕事人生を目指す支援をするキャリア相談や、キャリアデザイン、コミュニケーション、マネジメント、メンタルヘルス、ダイバーシティに関する研修を行っている。



**三浦 睦子 氏**  
キャリアデザインオフィスサプナ代表、一般社団法人組織と個人の在り方研究会代表理事。高校教諭を経て人材派遣会社の教育トレーナーに転職。500名規模の正社員・契約社員の採用から育成、評価制度、昇給昇格制度を構築。2011年に独立し、社会保険労務士として雇用の専門家としてコンプライアンスを踏まえたやりがいのある組織作りのために日々活動。シニアの再雇用など、「より良い働き方」とは何かを経営者とともに考えて支援している。

※第2期、第3期は講師が変更となる場合がございますので、ご了承ください。

### 新型コロナウイルス感染予防対策について

当事業では新型コロナウイルス感染予防対策として①マスク着用・配布②アルコール消毒の設置③換気の実施④不調時の出席禁止⑤検温の実施⑥広めの教室を確保する等に取り組み、運営いたします。

※なお、新型コロナウイルス感染拡大の状況により、  
講座の開講が困難になる場合があります。

基本講座		
テーマ	講座名	内容
時代を知る	オリエンテーション/自己紹介・人生100年時代を謳歌するには	キャリア塾のルール、入塾後の過ごし方を知り人生100年時代を過ごすためにどう生きるかを学ぶ
	定年前50歳から始める「定活」	働き方、お金、人間関係など、充実した老後生活に向けて準備すべきポイントを紹介する
	定年後のリアル	終身雇用制、年金、2000万円不足問題などに触れ、定年退職後どう生きるかについて紹介する
自分を知る	「働けるうちは働く」ためのセルフ意識改革	対課題対応スキル、對自己コントロールスキル、対人対応スキルに着目し、ポータブルスキルを学ぶ
	「働けるうちは働く人」になるためのキャリアデザイン術	キャリアの棚卸シートを用いて、定年後の目標や、目標までのプロセスを明確にする
幅を広げる・強みを創る	ネクストキャリアに資格を活かそう！雇用されない働き方って？	シニアの仕事と資格紹介、独立開業のノウハウについて学ぶ
	自分らしいセカンドキャリアの選択に向けて	現役時代の仕事を活かしたい、資格を取って働く、前職にこだわらずに働く等、多様な働き方を学ぶ
やってみる	行動計画・セカンドキャリアプランニング	キャリアデザインマップを用いて行動計画を作成する

選択講座		
テーマ	講座名	内容
幅を広げる・強みを創る	やりたいことを実現する場所をつくる	独立へのファーストステップ（組織設立や仲間づくり、発信など）を学ぶ
	これからのコミュニケーションの取り方	今後の社会・仕事における様々な年齢層の人達とのコミュニケーションの取り方について学ぶ
	資産運用の基本と応用	退職金を失わないための失敗しない運用の基礎や、何が「応用」なのかについて学ぶ
	親・自分の相続について考えてみる	親の相続、自身の相続、相続にまつわる準備とあれこれを学ぶ
やってみる	新しいステージへのプランニング！	再就職活動の流れや労働市場を知り、今から準備することを具体化し、発表して、更に深める
	シニアからの学び直し、リ・スキリングと課題設定	課題設定のプロセスや情報収集の妨げとなる認知バイアスの克服方法、ヒアリングのコツを紹介する

## 現役の忙しい世代の方々への講座の為、 2種類のコースをご用意しました。

**平日夜間コース**

受講期間2か月(毎週火曜日19時～21時)  
平日の夜に1コマずつ受講する

**土曜日コース**

受講期間1か月(毎週土曜日10時～15時)  
土曜日にまとめて2コマ受講する

**体験先を用意**

・2コースともに、シニアが退職後に活躍している企業での職場体験を1人2回実施します  
・40社程度の体験先の用意 ・1回あたり半日～1日(平日実施) ・事前にキャリアカウンセラーとの面談

今後のセカンドキャリアに向けた支援	
実施事項	内容
キャリアカウンセリング	セカンドキャリアに向けた「準備開始が整った」状態へマインドセットを行います。キャリアカウンセラーが、今後の方向性やアクションプランに対して客観的なアドバイスをし、受講生に寄り添い支援します。