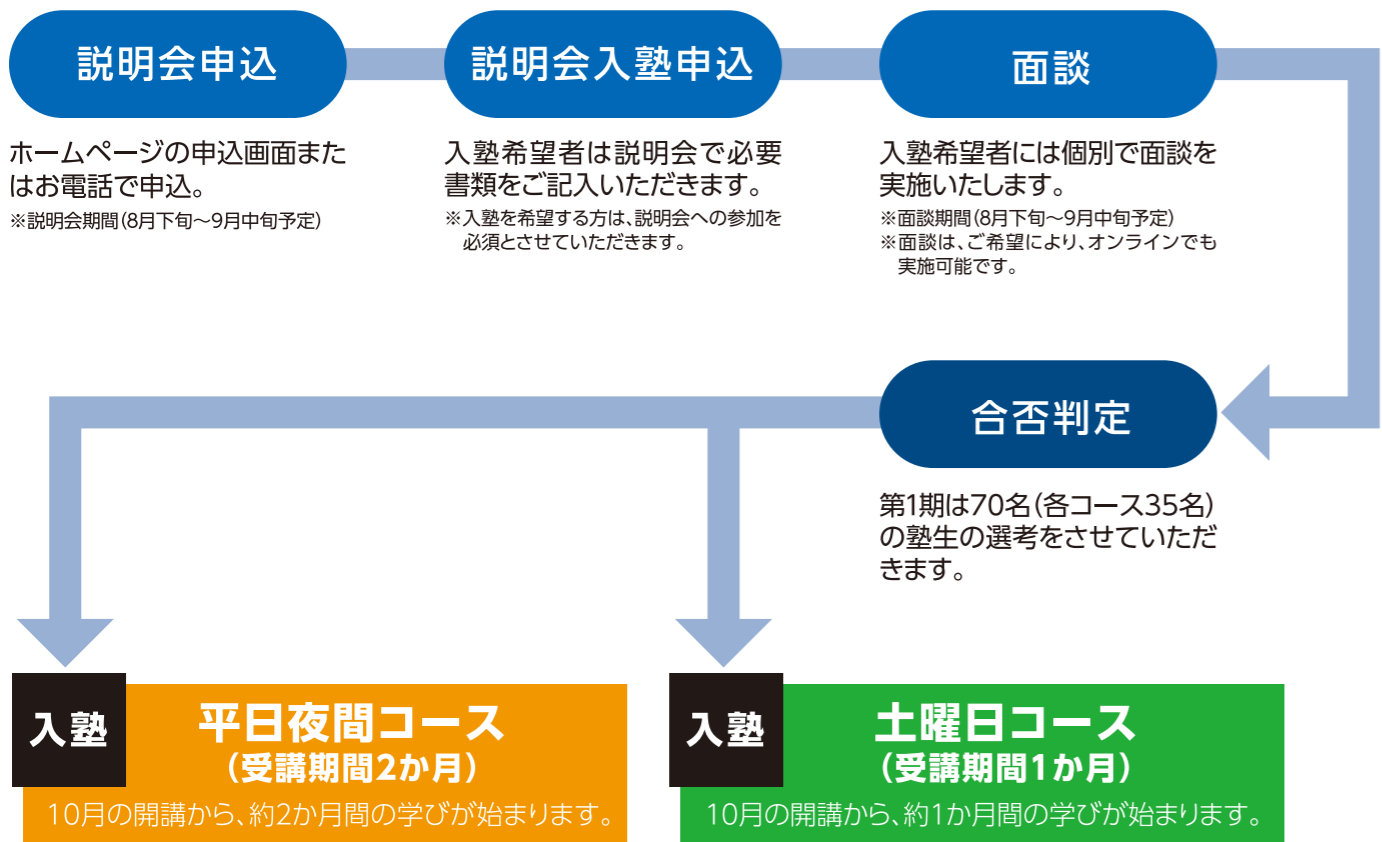


## ■ 申込から受講までの流れ



## ■ 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

#### <オリエンテーション>

●10月1日(土) 10:00～12:30

入塾ガイダンス・大江英樹氏による基調講演(動画放映)  
平日夜間コース、土曜日コース合同で実施

#### <講座開始日>

- 平日夜間コース:10月5日(水)
- 土曜日コース:10月8日(土)



#### <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) 立川エリア

第3期(2～3月) 日本橋・茅場町エリア

お申込み・お問合せ

東京セカンドキャリア塾事務局 <https://www.2nd-career.school.metro.tokyo.lg.jp/55/>

0120-065-042 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



※本事業は東京都より委託を受け、アデコ株式会社が運営しています。



東京都

対象 55歳から64歳までの方



踏み出そう、セカンドキャリア! 考えよう、ネクストライフ!



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

第1期募集期間 2022年8月17日(水)～9月2日(金)

東京セカンドキャリア塾(プレシニアコース)とは

<体感重視><行けばそこに仲間がいる、学びがある>

時代を知ろう! 自分を知ろう! 幅を広げ、強みを創ろう! 行動しよう!

対象者 1958(昭和33)年4月1日から1968(昭和43)年3月31日までに生まれの、都内在住または都内企業在勤者  
※令和2年度・3年度受講生は応募をご遠慮ください。

開講場所 新宿サンエービル(新宿区西新宿1-22-2)

定員 70名(35名×2コース)

受講期間 令和4年10月上旬から1か月又は2か月

- 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・職場体験
- 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

第1期  
塾生  
募集

# 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。

## 基本講座

テーマ	講座名	内容
時代を知る	定年後のリアル	定年後の環境、働き方等の変化と向き合うために準備すべきポイントを知る
	これからのコミュニケーション、リ・スキリングと課題設定	これからの対人スキルに着目し、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学ぶ
自分を知る考える	自分のキャリアの棚卸 ～これまでの自分を振り返り、目的を明確にする～	キャリアの転機をマルチサイクルで捉えて、変化に対応してきた自身を知る。講座参加の目的を明確にする
	自分らしいセカンドキャリアの選択	多様な働き方(雇用される・雇用されない等)を知り、なりたい自分を柔軟に発想する
幅を広げる・強みを創る	セルフマネジメント・レジリエンス ～打たれ強くしなやかな心を育てる～	目指したい自分を言葉にして、周囲に伝える力をもつ逆境において折れない心(レジリエンス)を育てる
	働き続けるために ～自身のポータブルスキルを知る～	これからの労働環境を知り、キャリアの棚卸から、自身のポータブルスキルを知る
行動する	働き続けるために ～セカンドキャリアデザイン～	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
	自分へのコミット/行動計画	自身のこれからの計画し、自分の行動計画を宣言(発表)する

## 選択講座

テーマ	講座名	内容
幅を広げる・強みを創る	定年後のお金の不安 ～年金生活に備える～	定年後の不安・・・生活費・税金・医療費・年金への備えを知る
	相続・介護に備える	ある日突然直面した時に困らないように備えておきたいことを知る
	多様な働き方part1	自分の市場価値を知り、今後の働き方を考える
行動する	多様な働き方part2	企業、社会から求められるシニアになるために必要なことを学び、自分の強みを考え、創る
	雇用されない働き方 part1	独立起業・NPO設立等の実態を聞き、雇用されない働き方について考える
行動する	雇用されない働き方 part2	兼業・副業について学び、現役の今から準備できることは何かを皆で考える

## 今後のセカンドキャリアに向けた支援

**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。

### 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。

現役の忙しい世代の方々への講座のため、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(毎週水曜日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

### 職場体験を用意

- ・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(1回必須)実施します
- ・30社程度の体験先の用意
- ・1回あたり半日(平日実施)

## 主な講師紹介

### 大江 英樹 氏

オフィス・リベルタス代表  
日銀金融広報中央委員会講師

全国を拠点に行動経済学、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セミナーを実施している。「定年男子の流儀」「間違いだらけの公的年金知識」セミナー、ほかにも金融機関担当者向け研修、企業従業員・担当者向け投資教育など多数実施している。  
◆資格等◆CFP(日本FP協会認定)、1級ファイナンシャルプランニング技能士、日本証券アナリスト協会検定会員、行動経済学会会員、日本FP学会会員、著書「定年男子の流儀」(ビジネス社)  
※オリエンテーションでの基調講演のみ。



### 木村 勝 氏

リスタートサポート木村勝事務所代表  
行政書士木村勝事務所代表  
国立大学法人電気通信大学特任講師  
(非常勤)

鶴岡商工会議所「女性社員・シニア社員活躍推進のための処方箋」、渋谷区「知らない後悔する定年後の働き方」セミナー等、多数のセミナーを実施している。  
◆資格等◆ライフデザインアドバイザー(BAA)、心理相談員(THP)、著書『働けるうちは働きたい人のための教科書』、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)



### 小島 貴子 氏

東洋大学理工学部生体医工学科准教授  
キャリアカウンセラー

多数の企業で採用・人材育成コンサルタント及びプログラム作成と講師を務めている。三菱銀行(現・三菱UFJ銀行)勤務。出産退職後、7年間の専業主婦を経て、91年に埼玉県庁に職業訓練指導員として入庁。キャリアカウンセリングを学び、職業訓練生の就職支援を行い、7年連続で就職率100%を達成する。「就職迷子の若者たち」(集英社新書)、「がんばる中高年実践就職塾」(メディアファクトリー)など20冊以上の著書。



### 垂水 菊美 氏

株式会社キャリアンサンプル代表取締役  
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

多様な人が生涯を通じて自分らしく成長する社会づくりに向けて、「キャリアオーナーシップ」「対話のある場づくり」を掲げて活動中。25年間の企業人経験を経て独立。年間を通じて、研修は120回以上、キャリアカウンセリングは300名以上。キャリアデザイン、ダイバーシティマネジメント・コミュニケーション、メンタルヘルス、ハラスメント防止、など。



### 仁平 幸子 氏

オリーブキャリア代表  
キャリアコンサルタント

社会や組織の中で一人一人が自分らしいウェルビーイングな生き方・働き方ができるように、企業や行政等でキャリア支援を行っている。特にシニア世代のキャリア支援については、同世代としての共感的な支援を強みとして、「共に成長を楽しもう!」を軸に活動している。日本キャリア・カウンセリング学会会員、共著書「セルフ・キャリアドック実践」(金子書房)



### 尾久 陽子 氏

おぎゅう行政書士事務所代表  
おぎゅう居宅介護支援事業所代表  
セカンドキャリアアドバイザー協会代表理事  
キャリアコンサルタント・社会福祉士

2007年おぎゅう行政書士事務所設立。2010年よりセカンドキャリアアドバイザー協会の前身となるキャリア35の活動を開始し、2013年一般社団法人化した。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、法律・手続・社会制度の活用を支援している。

