

## 春講座開催

# 人生100年時代への挑戦



## ミドル・シニア いきいき キャリアプラン塾

多様なミドル・シニア層のためのキャリアプラン塾です。参加者同士のディスカッションによる経験交流を図りながら、セカンドキャリアにむけたキャリアプランづくりをサポートします。第2回と第3回の間と、第4回の後にキャリアコンサルティングを実施し、継続的なキャリア形成やリスキングをサポートします。

### 概要

- **対象** : 40代後半以降の方  
※全4回講座と2回のキャリアコンサルティングにご参加いただける方
- **実施形式** : 対面開催
- **会場** : 青森市男女共同参画プラザ  
「カダール」研修室  
青森市新町1-3-7 アウガ5F
- **費用** : 無料
- **定員** : 10名
- **申込締切** : 5月20日(水) 正午12:00
- **申込方法** : 二次元バーコードもしくは、URLからお申込みください。



<https://carigaku.mhlw.go.jp/eventsch/195158/>

### 開催日時

セミナー	テーマ	開講日時
第1回	キャリアの振り返り	5月21日(木) 18:30~20:30
第2回	リスキングの方向性検討	5月28日(木) 18:30~20:30
キャリアコンサルティング(1回目)		
第3回	マネープランについて学ぶ	6月18日(木) 18:30~20:30
第4回	多様なキャリアデザイン	6月24日(水) 18:30~20:30
キャリアコンサルティング(2回目)		

### お申し込み・お問合せ

#### 青森キャリア形成・リスキング支援センター及び相談コーナー

〒030-0801 青森市新町2-2-4 青森新町二丁目ビルディング 7F  
☎ 017-721-4661 ☒ carigaku\_aomori@pasona.co.jp  
URL: <https://carigaku.mhlw.go.jp/>



## 各日程詳細

テーマ	概要	開催日時
第1回 キャリアの振り返り	<b>ライフラインチャートでこれまでの振り返る</b> ～ジョブ・カードを作成する～  人生100年時代においての自分の現在地を知り、ワークを通してこれまでのキャリアを振り返り、棚卸しを行います。ご自身の「価値観」「興味・関心」「強み」の再確認を行いながら、グループディスカッションを通してご自身にとっての今後の充実した人生とは？を考えます。	5月21日（木） 18:30～20:30
第2回 リスキングの方向性検討	<b>Will・Can・Mustの明確化</b> ～中長期的なキャリアビジョンを描く～  キャリアを考える上で重要な3つの要素である「Will（やりたいこと）」「Can（できること）」「Must（やるべきこと）」を、ワークやディスカッションを通して明確化し、仕事に対するモチベーションを再確認します。その上でご自身のなりたい姿に向けて必要なリスキングの方向性を検討します。	5月28日（木） 18:30～20:30
キャリアコンサルティング（1回目） ～第1回・第2回の講座の気づきをより深める～		
第3回 マネープランについて学ぶ	<b>キャリアとマネーは両輪</b> ～年金と保険の理解と実践的なマネープランの作成～  人生100年時代において誰もが抱える不安のひとつ、将来に向けたお金についての課題を抽出・可視化するための「マネープラン」の作成について学びます。「マネープラン」を検討するためのツール（シミュレーションシート）の作成方法を学び、プランの見直しのポイントなどをディスカッションを通して考えます。	6月18日（木） 18:30～20:30
第4回 多様なキャリアデザイン	<b>多様なキャリアの選択肢を探る</b> ～中長期的なキャリアプランニング～  副業、兼業、サードプレイス、UIターン、介護と仕事との両立など、多様なセカンドキャリアを築いている方の事例紹介も含めながら、ワークとディスカッションを通して自分らしい働き方について考え、今後のキャリアプランニングを仲間と一緒に探求していきます。	6月24日（水） 18:30～20:30
キャリアコンサルティング（2回目） ～第3回・第4回の講座で考えたプランをより深め、今後の取り組みを設定する～		

## キャリアコンサルティングについて

キャリアの専門家であるキャリアコンサルタントに、今後のキャリアについて1対1でご相談いただけます。キャリアコンサルティングを2回受けていただき、個別のキャリアプランづくりをサポートします。

- ✔ 学び直しやリスキングについて考えたい
- ✔ セカンドキャリアについて考えてみたい
- ✔ 人生設計を見直したい
- ✔ 自分の強みや価値観を明確にしたい



### キャリアコンサルティングを受けられた方の声（事務職／50代／契約社員）

今回の講座とキャリアコンサルティングを通して、はっきりと自分自身に向き合うことができました。自分の言語化できていない部分に気づいたり、別視点での表現をしていただけることでより気づきにつながりました。学びにつながったことはもちろん、「自分を大切にしている」という実感もわいてきて温かい気持ちにもなりました。

お申し込み受付中!!  
詳しくはこちら ➔



キャリア形成・リスキング推進事業

<https://carigaku.mhlw.go.jp/>

キャリア形成  
リスキング 推進事業  
厚生労働省委託事業