厚生労働省 令和8年度キャリア形成・リスキリング推進事業
(本事業は厚生労働省より株式会社パソナが受託し、運営しています)

秋講座 「いつか考えよう」が、今日になる！

参加費 無料

ミドル・シニア いきいき キャリア プラン塾



「このままでいいのかな？」と感じた今こそ、キャリアを見直すチャンスです！

全４回のセミナーと同世代との経験交流を通して、自分らしいキャリアプランづくりをしてみませんか。
キャリアのことを考えるのが初めての方も多数参加されていますので、安心してご参加いただけます。

概要

対象	／40 代後半以降の方 ※全４回講座と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	／東京キャリア形成・リスキリング支援センター 港区南青山3-1-30 PASONA SQUARE
費用	／無料
定員	／40 名
申込締切	／10月2日（金） 正午
申込方法	／右記二次元バーコード、もしくは下記 URL より お申込みください。

URL: https://carigaku.mhlw.go.jp/eventsch/220932/

開催スケジュール

	開催日時	テーマ
第１回	10月3日(土) 【午前コース】 10:00～12:00	キャリアの振り返り
第２回	10月17日(土) 【午前コース】 10:00～12:00	リスキリングの方向性検討
第３回	10月24日(土) 【午前コース】 10:00～12:00	マネープランについて学ぶ
第４回	10月31日(土) 【午前コース】 10:00～12:00	多様なキャリアデザイン
個別キャリアコンサルティングの実施		

お申込・お問合せ

東京キャリア形成・リスキリング支援センター及び相談コーナー
〒100-0011 東京都千代田区内幸町1-2-1 日土地内幸町ビル11階
☎ 03-6225-2299　✉ carigaku_tokyo@pasona.co.jp
URL: https://carigaku.mhlw.go.jp/

キャリア形成 リスキリング 推進事業
厚生労働省委託事業

PASONA

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	**ライフラインチャートでこれまでを振り返る** **～ジョブ・カードを作成する～** ・自分の現在地を知る ・「価値観」「興味・関心」「強み」を再確認する ・グループディスカッションで今後の充実した人生とは？を考える	10月3日(土) 【午前コース】 10:00～12:00
第2回 リスキリングの方向性検討	**Will・Can・Must の明確化** **～中長期的なキャリアビジョンを描く～** ・Will(やりたいこと)・Can(できること)・Must(やるべきこと)をワークを交えて明確化 ・なりたい姿に向けて、必要なリスキリングの方向性を検討	10月17日(土) 【午前コース】 10:00～12:00
第3回 マネープランについて学ぶ	**キャリアとマネーは両輪** **～年金と保険の理解と実践的なマネープランの作成～** ・将来に向けたお金の課題を可視化 ・「マネープラン」の作成について学ぶ ・マネープラン見直しポイントをディスカッションをしながら考える	10月24日(土) 【午前コース】 10:00～12:00
第4回 多様なキャリアデザイン	**多様なキャリアの選択肢を探る** **～中長期的なキャリアプランニング～** ・セカンドキャリアを築いている方の事例を共有 ・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る ・今後のキャリアプランニングを仲間と一緒に探求	10月31日(土) 【午前コース】 10:00～12:00
キャリアコンサルティング	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。 キャリアプランのブラッシュアップをサポートします。	

キャリアプラン塾を受けた方の声



「未来に向けて前向きになりました」 事務職／40代／契約社員
仕事・お金・生き方…これから先の未来について何をどう考えていくか？を知りたいと思い参加しました。仕事も生活環境も価値観も異なる同世代の参加者と交流しながら、段階を踏んで自分のキャリアや将来を考えることができ、とても刺激を受けました。
全４回が楽しくあっという間で、「なんとなく」だったことが言語化でき、自信につながりました。



「キャリアプランってなんだろう？がスタートでした」 技術職／50代／正社員
漠然とした不安がありつつも何をどうしたらよいのか…自分だけで今後のプランを考えることは難しい…と感じながら参加しました。参加仲間の言葉に励まされたり、自分が知らなかった自分に出会えたり、ひとりではとうてい得られない「気づき」がいくつもありました。
具体的にキャリアプランを考えることがよりよい未来に繋がるとわかり楽しみになりました。

お申し込み受付中!!
詳しくはこちら ➡

キャリア形成・リスキリング推進事業

URL: https://carigaku.mhlw.go.jp/

キャリア形成 リスキリング 推進事業
厚生労働省委託事業