ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

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)

「いつか考えよう」が、今日になる！

ミドル・シニア

いきいき キャリアプラン塾

冬講座

参加費 無料

オンライン開催



「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回セミナーにご参加いただける方
実施形式	オンライン開催 ※グループワークはカメラ・マイクオンでのご参加となります
費用	無料
各期定員	30 名程度
申込締切	第 1 回開催日の前営業日 正午 ※下記開催期の中から、ご希望の期をお選びいただけます。期を跨ぐ振替はできません。

内容

第１回	キャリアの振り返り	全４回 各回２時間
第２回	リスキリングの方向性検討	
第３回	マネープランについて学ぶ	
第４回	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		

申込方法

右記二次元バーコードよりお申込みください。

2027年開催スケジュール

実施期間	期	第1回	第2回	第3回	第4回
2週間	1期	1月9日(土)10:00～	1月9日(土)13:30～	1月16日(土)10:00～	1月16日(土)13:30～
	2期	1月12日(火)18:30～	1月14日(木)18:30～	1月19日(火)18:30～	1月21日(木)18:30～
	3期	1月14日(木)10:00～	1月14日(木)13:30～	1月21日(木)10:00～	1月21日(木)13:30～
	4期	1月20日(水)10:00～	1月20日(水)13:30～	1月27日(水)10:00～	1月27日(水)13:30～
	5期	1月23日(土)10:00～	1月23日(土)13:30～	1月30日(土)10:00～	1月30日(土)13:30～
	6期	1月25日(月)18:30～	1月27日(水)18:30～	2月1日(月)18:30～	2月3日(水)18:30～
	7期	2月2日(火)18:30～	2月5日(金)18:30～	2月9日(火)18:30～	2月12日(金)18:30～
	8期	2月2日(火)10:00～	2月2日(火)13:30～	2月9日(火)10:00～	2月9日(火)13:30～
	9期	2月6日(土)10:00～	2月6日(土)13:30～	2月13日(土)10:00～	2月13日(土)13:30～
4週間	10期	1月8日(金)18:30～	1月15日(金)18:30～	1月22日(金)18:30～	1月29日(金)18:30～
	11期	1月9日(土)10:00～	1月16日(土)10:00～	1月23日(土)10:00～	1月30日(土)10:00～
	12期	1月12日(火)10:00～	1月19日(火)10:00～	1月26日(火)10:00～	2月2日(火)10:00～
	13期	1月12日(火)18:30～	1月19日(火)18:30～	1月26日(火)18:30～	2月2日(火)18:30～
	14期	1月13日(水)18:30～	1月20日(水)18:30～	1月27日(水)18:30～	2月3日(水)18:30～
	15期	1月14日(木)18:30～	1月21日(木)18:30～	1月28日(木)18:30～	2月4日(木)18:30～
	16期	1月15日(金)10:00～	1月22日(金)10:00～	1月29日(金)10:00～	2月5日(金)10:00～
	17期	1月16日(土)13:30～	1月23日(土)13:30～	1月30日(土)13:30～	2月6日(土)13:30～
	18期	1月18日(月)13:30～	1月25日(月)13:30～	2月1日(月)13:30～	2月8日(月)13:30～
	19期	1月18日(月)18:30～	1月25日(月)18:30～	2月1日(月)18:30～	2月8日(月)18:30～
	20期	1月20日(水)18:30～	1月27日(水)18:30～	2月3日(水)18:30～	2月10日(水)18:30～
	21期	1月22日(金)18:30～	1月29日(金)18:30～	2月5日(金)18:30～	2月12日(金)18:30～
	22期	1月23日(土)10:00～	1月30日(土)10:00～	2月6日(土)10:00～	2月13日(土)10:00～

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/

PASONA

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

セミナー内容

テーマ	概要
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
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
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
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
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



「自ら一歩踏み出すきっかけになりました」 販売職／40代／契約社員
これからの人生後半戦をどのように生きていくかを考えてみようと思い参加したのですが、全４回各回のテーマが本当にピンポイントでした。回を重ねるごとに自分の人生の振り返りと現状把握、そして未来構築に向けて考える時間が持てました。受け身ではなく、自ら一歩歩み始めなければ何も始まらないことを実感できました。毎回、出会いと学びがあります。



「オンライングループワークで視野が広がりました」 事務職／50代／正社員
全国様々な地域や業種の方と交流できたことで、想像以上に刺激を受けました。多種多様な価値観を知ることができ、思考のリフレッシュができました。この先の不安や焦り等々葛藤がある中で、どう自分に向き合っていくのか、人生総合授業のようで今後のきっかけとなりました。点と点が結ばれるように、自分のキャリアプランが明確になってきました。

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/evt/careerplan/

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