

キャリア羅針盤「ライフキャリア」を活用した
ハイブリッド型研修（eラーニングの事前履修＋会社での対面ワークショップ）の実施事例

入社22年目 キャリア デザイン研修

2023年11月開催 一般社団法人定年後研究所

本日の流れ（タイムスケジュール）

時間		内容	備考
09:00	09:15	人事部より	本日の主旨
9:15	9:30	講師より	講師自己紹介、本日の進め方、アイスブレイク①（他人の目を通した自己理解）
9:30	10:15	受講者自己紹介	受講者自己紹介（現在の仕事、本日期待すること） 1人3分× 17名 = 45分
10:15	11:15	グループワーク①	マイライフツリー [1人7分発表+助言5分] 12分×4名 = 50分、若干のシェア10分
11:15	11:20	休息	
11:20	12:20	グループワーク②	ハイライトシーンはなんですか？ 仕事を通しての強みはなんですか？ [1人7分発表+助言5分] 12分×4名 = 50分、若干のシェア10分
12:20	13:20	昼食	
13:20	14:20	グループワーク③	私が大切にしている価値観 [1人7分発表+助言5分] 12分×4名 = 50分、若干のシェア10分
14:20	14:30	休息	
14:30	14:50	講師より	アイスブレイク②（キャリアを繋ぐ座標軸・キャリアアダプタビリティ）
14:50	16:00	グループワーク④	会社への貢献を考えよう 「MUSTにWILL・CANを重ねて」 [1人8分発表+助言7分] 15分×4名 = 60分、若干のシェア10分
16:00	17:00	チェックアウト	ライフキャリアビジョン（6つのテーマ）づくり（任意履修のご案内） キャリアアドバイザーのご利用案内 本日の感想 1人2分×17名 = 30分 人事ご担当者より 〆のご挨拶

自分を作り上げてきたものとは

CANの言語化

WILLの言語化

MUSTとの重なり

□ 定年後研究所とは

～ミドルシニアの「自走人生」をデザインする～

主に、大企業中高年会社員を対象に職業人生の長期化に向けた調査・研究活動をおこなうとともに、キャリア研修プログラム（「キャリア羅針盤」）の開発・監修を手掛ける

□ 講師紹介

池口 武志 一般社団法人定年後研究所 理事 所長

1986年 新卒後、生命保険相互会社入社

販売管理、人事、営業企画、契約管理、営業最前線等で長く
管理職（部長、支社長など）を経験し、多様な職種の人材育成にかかわる
その間、オックスフォード大学 Diplomatic Studies 修了

2016年 研修事業も行う星和ビジネスリンクに出向。キャリア羅針盤の開発を統括
現在、同社取締役常務執行役員も務める

2023年3月 桜美林大学大学院老年学修士（研究テーマ：定年前後期のキャリアチェンジ）

国家資格キャリアコンサルタント 消費生活アドバイザー AFP

日本心理的資本協会理事 シニア社会学会会員

著書に「定年NEXT（廣済堂新書）」「人生の頂点は定年後（青春新書）」



40歳代半ばでキャリアを振り返り、将来のキャリアビジョンを考える意味合い

①自分のため

会社の一つの機能としてだけ働くのではなく、**自分の内発的動機付け**を覗いてみて、仕事の意味合いを改めて確認する
(インセンティブ+**ドライブの発見**)

②周囲のため

人それぞれキャリアの考え方は異なる。同期でも異なるし、先輩世代・後輩世代はもっと異なる。**多様なキャリア価値観を体感し**、今後のマネジメント・人材育成に活かして欲しい



従って、本日の研修（ワークショップ）を通じて、意識して欲しいことは

①自分の軸の探索

事前履修で考えた「自分を形成してきたもの」を、**他者の眼を通してブラッシュアップ**する

②聴く力の鍛錬

<周囲のため>

同じ班メンバーの語りに耳を傾け、メンバーの内発的動機付けを感じ取り、**可能性を拡げてあげて欲しい**

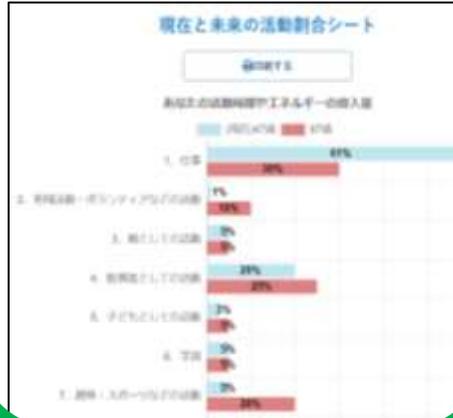
<自分のため>

聴くことを通じて、**受容器を拡大して欲しい** ⇒変化への対応力の向上

本日のワーク 青色部分の4つ「キャリア羅針盤：ライフキャリア」7つのワークより

任意履修

現在と未来の活動割合シート



事前履修 = 本日のワーク

① マイライフツリー



② ハイライトシーンは何ですか

専門性・能力・強みの言語化

③ 私が大切にしている価値観

④ 目標設定シート Will, Can, Must

任意履修

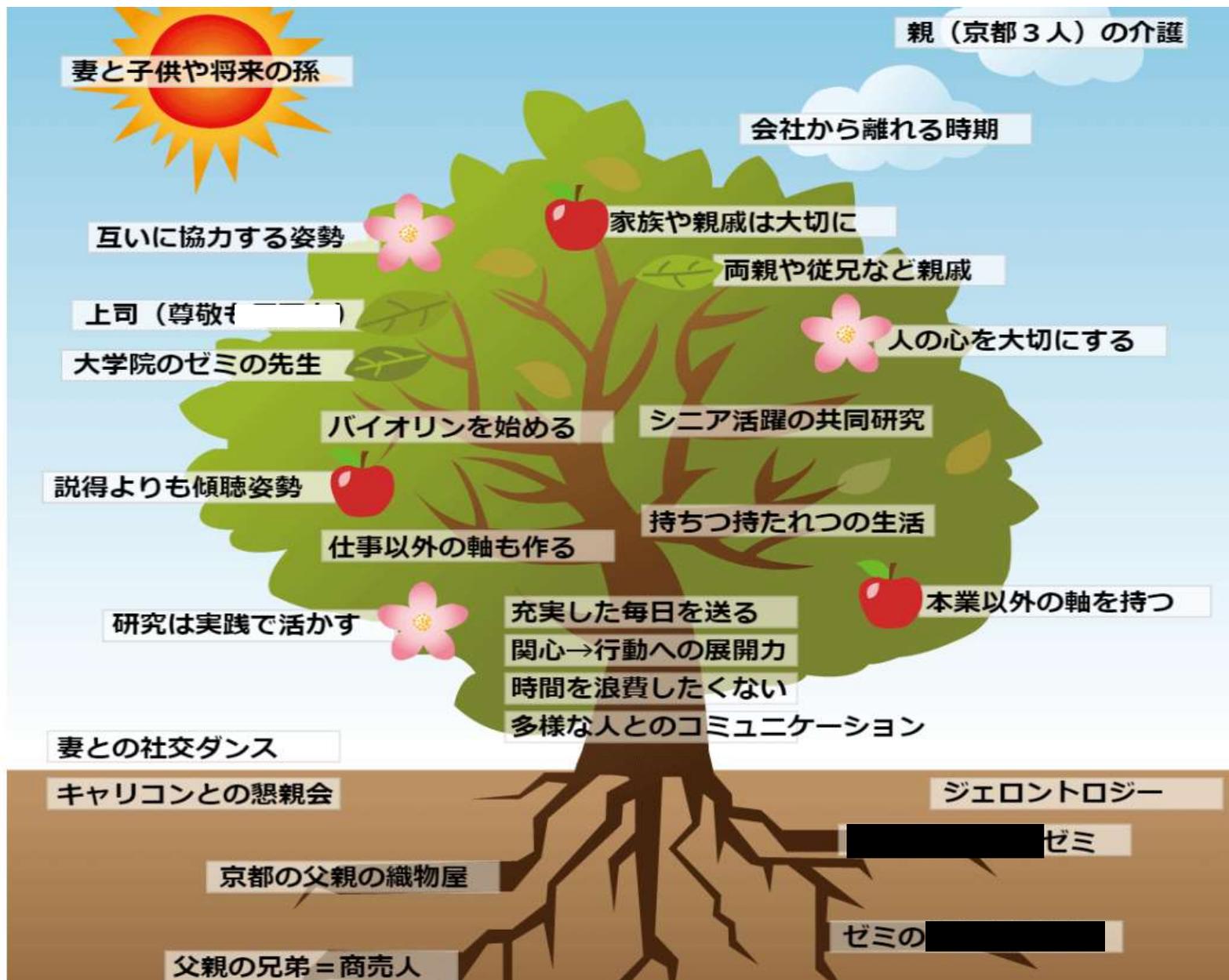
ライフキャリア・ビジョンシート

行動計画表

項目	実施内容	実施時期	完了予定
①	キャリア形成のための基礎知識を学ぶ	2023年10月	
②	キャリア形成のための基礎知識を学ぶ	2023年10月	
③	キャリア形成のための基礎知識を学ぶ	2023年10月	
④	キャリア形成のための基礎知識を学ぶ	2023年10月	
⑤	キャリア形成のための基礎知識を学ぶ	2023年10月	
⑥	キャリア形成のための基礎知識を学ぶ	2023年10月	
⑦	キャリア形成のための基礎知識を学ぶ	2023年10月	
⑧	キャリア形成のための基礎知識を学ぶ	2023年10月	
⑨	キャリア形成のための基礎知識を学ぶ	2023年10月	
⑩	キャリア形成のための基礎知識を学ぶ	2023年10月	

グループワーク①「マイライフツリー」

画面イメージ



- ①根＝ルーツ
- ②地面＝仕事以外の活動
- ③幹＝大切な価値観、持っているスキル
- ④枝＝夢
- ⑤葉＝影響を受けた人
- ⑥花＝影響を受けた人から教えられたこと
- ⑦果実＝他の人に伝えたいこと
- ⑧太陽＝大切な人
- ⑨雲＝これからの人生で気がかりなこと

ハイライト・シーン (3)

①年齢	36歳～39歳
②自分が成長したと思える仕事や出来事	本社販売部門の課長として、： 指摘事項への対応や、販売計画の策定・実行を担ったこと
③そこから学んだこと	金融行政の転換にあたり、従来の社内常識を刷新し、新たな価値観・営業モラルを全国に定着させる事の難しさ
④得られた知識や専門性	保険販売のコンプライアンス知識、全国への刷新指導の段取り
⑤その出来事から得られた能力	<ul style="list-style-type: none"> ・人に働きかける力 ・課題発見力 ・企画力 ・計画力 ・状況把握力 ・指導力 ・人間関係力

各④と⑤から考えるあなたの仕事を通しての強み

⑥ 特に自信があると思える強み	<ul style="list-style-type: none"> ・多様な職制との対話力 ・キャリア開発の知見 ・読み手に応じた表現力 ・老年心理学の知識 ・質的研究法の進め方
-----------------	---

強みの具体的な内容

⑦ 同僚・取引先から言われた強み	<ul style="list-style-type: none"> ・多様な人の話を聴く力、エッセンスを引き出す力 ・仕事と学業（論文）を両立させる粘着力 ・保険会社時代と様変わりしたと言われる現在の变身ぶり
------------------	--

2023年5月4日作成

グループワーク③ 「私が大切にしている価値観」

「私が大切にしている価値観」

自分が付けた順番

1	2	3
F. 調和・結びつき ① チームワーク ② つながる ③ 絆 ④ 貢献する ⑤ 他者と力を合わせる	D. 愛他性 ① 上の役に立てる ② 協力する ③ 助ける ④ 奉仕する ⑤ 手助けする	I. 学び ① 成長する ③ 工夫する ④ 学ぶ
4	5	6
H. 冒険性 ① ワクワクするような ② ユニークな ③ 新しいことに挑戦する ④ 探求する ⑤ 行動する	E. 多様性 ① 多様な ② アイデアが豊かな ③ 受容する ④ 違いを認める ⑤ 独創的な	G. 達成 ① やりとげる ③ 努力する ⑤ 輝いている
7	8	9
B. 社会的評価 ② 周りに認められる	C. 安定・安全 ④ 環境がよい ⑤ 健康的な	A. 能力の発揮 ② 専門性を持つ ③ 導く ⑤ 自分で決める

自分がチェックした価値観

「なぜ、その価値観を大切に思うか？」

わたしの価値観順位

順位	価値観カテゴリー	理由	10段階の満足感 1 (低い) → 10 (高い)
1位	F. 調和・結びつき	現在の仕事が「中高年社員を元気にする」ことであり、そのことで「社会全体の最適調和」を目指すことでもあるので、「調和・結びつき」が高い順位となった。10年前とは様変わりしていると実感した。	7
2位	D. 愛他性	「自分だけが人より一歩抜きん出たい」との意識は消え去り、「社会的弱者を支援したい」「研究で社会に貢献したい」との意識が強くなってきた。仕事柄なのか、加齢によるものなのか、いまいち分からない。	8

自分がなぜその価値観カテゴリーを大事に思うのか、その理由が明らかになってきたでしょうか？

現在、現時点でその価値観がうまく発揮されている度合いを点数に表していただきました。

もし、より満足度をあげることができるかを考えていくと、自分のありたい姿に近づけるかもしれません。

グループワーク④「会社への貢献を考える：MUSTにWILLとCANを重ねていく」

MUST（やらなければならないこと）期待・すべきこと



WILL（やりたいこと）ビジョン・欲求・価値観



① 得意な専門能力
多様なキャリア価値観への知見
高齢期の就労問題への知見
質的な研究方法（M-GTA）

② 汎用的な能力・強み
多様な人のコミュニケーション能力
読み手を念頭に置いた文章表現力
何かと何かを繋ぐリエゾン（橋渡し）能力

③ 仕事に活用できる人脈
キャリア開発の専門家・研修講師との繋がり
学会・同窓会など老年学研究者との繋がり
社会福祉の専門家、社会福祉法人経営者との繋がり

④ 個人特性
一步踏み込んだお世話焼き
旺盛な学習意欲
越境へのフットワークの軽さ

目標設定シート

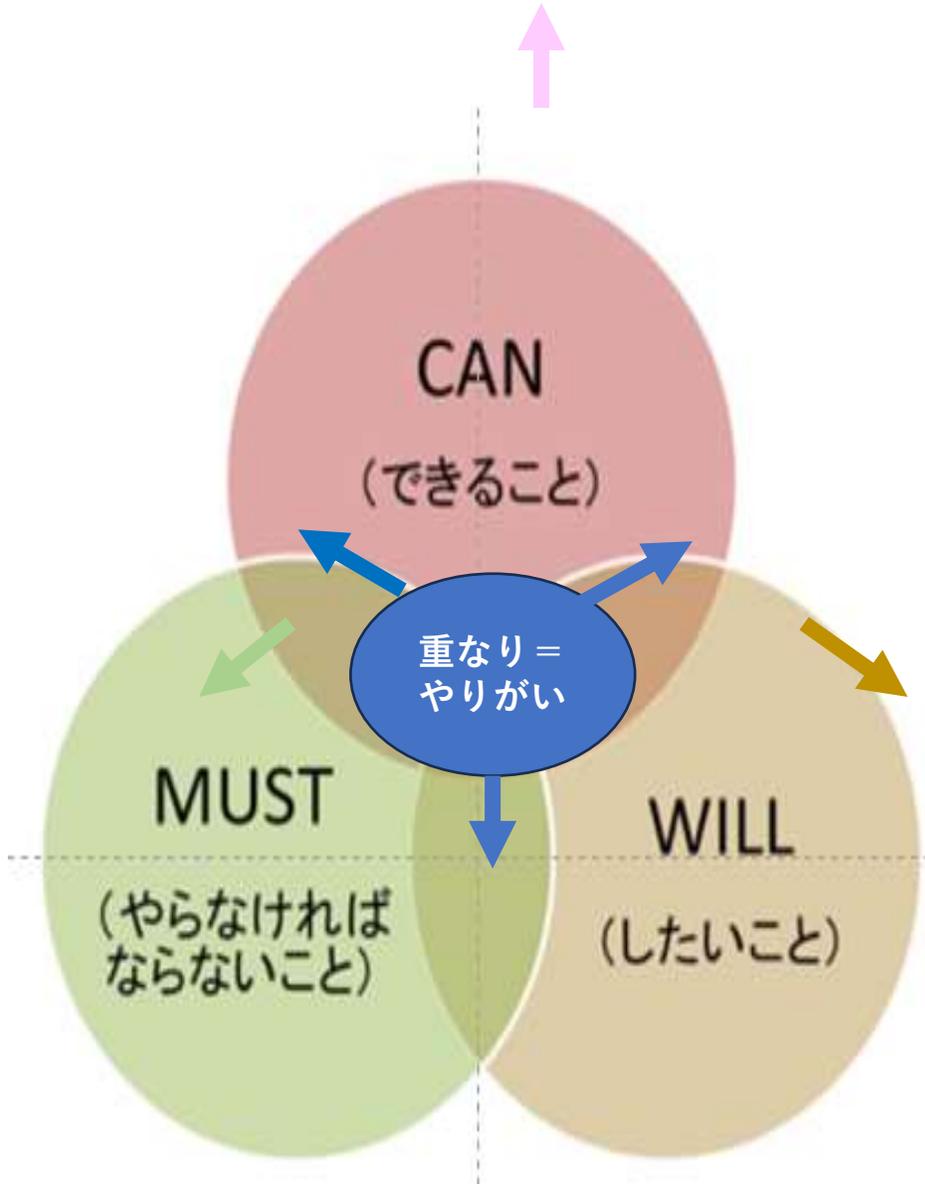
目標（ありたい姿）	いつまでに
定年後研究所の所長として、社会に貢献できる付加価値を創造したい。	2026年3月

課題
所長3年目を迎え、存在価値は高めつつあるが、達成度は50%程度。キャリアや高齢期就労への知見を更に高め、研究者としての認知を獲得すると共に、羅針盤開発や研修講師として会社への貢献度も高めたい。

目標達成の方法
築きつつある社外ネットワーク（大学、福祉施設、学会、キャリアコンサルタント等）と社内資源（システム開発、企業営業力）とを結びつけ、新しい付加価値スキームを開発したい。

1年後の達成基準	2年後の達成基準	3年後の達成基準
大学との連携講座の成功と次年度プログラムのブラッシュアップ。修士論文の学術誌への投稿・掲載	企業から福祉分野への人材シフトの情報スキームの開発	定年後研究所の安定的な運営体制の実現

<ご参考> 「会社への貢献を広い視点で考える」



「3つの円の重なり」を増やす

- 自分の強み(CAN) を使えば仕事は楽しくなる(WILL)
- 会社からの期待(MUST) に応えるため、CANを伸ばしていく
- 仕事の意味合いや社会的意義を見つめ直す (WILLそのものの拡がり)
- 得意(CAN)を活かして、主体的に仕事を膨らます (MUSTの拡張)
- MUSTの将来的変化を先取りし、応用力を利かせる

<任意履修のご案内> ライフキャリアをプランニングしてみよう

働く

- ・ やりがい
- ・ 職場の仲間
- ・ ライスワークからライフワークへ

学ぶ

- ・ スキルアップ
- ・ リカレント
- ・ 学びのコミュニティ

遊ぶ

- ・ 長く続ける趣味
- ・ 新たに始めたい余暇活動
- ・ 遊び仲間

「ポジティブスピルオーバー（相乗効果）」

人と繋がる

- ・ ネクストキャリアの起点
- ・ サードプレイス
- ・ 地域活動

マネー

- ・ 長期タームで殖やす、働く
- ・ 住宅、教育、老後資金
- ・ 収支の見通し・見直し

健康

- ・ 健康寿命
- ・ メタボ予防からフレイル予防へ
- ・ 精神的健康

テーマ	ありたい姿（ビジョン）	課題
働く	<p>現在の仕事に関係したことで自分をいかせる活動があればやってみたい、現在の仕事にはこだわらず、やれる活動があるならやってみたい、地域や社会に貢献する活動をやってみたい</p> <p>具体的なイメージ</p> <p>定年後研究所での蓄積を活かして、高齢期就労に関する仕事</p>	現在の仕事の区切り方が不透明である事、学習意欲の持続が不安
遊ぶ	<p>以前からやっている趣味やスポーツを楽しみたい、全く新しいことに挑戦してみたい</p> <p>具体的なイメージ</p> <p>妻との社交ダンスの継続と、楽器演奏への挑戦</p>	遊びだけでは、時間を持て余し、お金もかかるので、遊びは一要素

<本日受講後のご感想> (一部抜粋：終了後整理)

- ・ 40代を過ぎて、働く目的を見失いつつあったので、今日は仕事の意味あいを考え直す良い機会となった。
- ・ 研修案内をもらった時は、黄昏研修と思ったが、「会社貢献を考える仕事に密着した研修」だったし、「仲間の考え」も知ることが出来て、明日への活力を頂戴した。
- ・ 勝手に知る同期であったが、価値観が人ごとに違うことに驚きを感じた。
- ・ キャリアの今後を全く考えていなかったが、価値観充足など冷静に俯瞰することができた。
- ・ 話も愚痴もたくさん聴いてもらってすっきりした。10年後が楽しみになった。
- ・ WILL/CAN/MUSTを整理することで、自分の課題がはっきりした。