

定年前後世代の多彩なロールモデル
～31名のキャリア自決行動と7名の専門家アドバイスからの気づき～

定年後のキャリア人生を 彩り豊かにするために

～（役職）定年、早期退職などの転機を
活かした多彩なロールモデルに学ぶ～

早稲田大学 オープンカレッジ
2025年1月25日（1日目）

一般社団法人定年後研究所
所長 池口 武志

本講座の「概要」

< 1日目 > ～自己紹介（10分） *途中休憩 25分

- ① 生涯現役時代の到来 （30分）
- ② ロールモデルを見る、感じたことをシェアする （90分）
- ③ 多様なキャリアの選択肢、情報源を知る （50分）

< 2日目 > *途中休憩 25分

- ④ 宿題（別のロールモデル）をシェアする （40分）
- ⑤ キャリアビジョンを描いてみる （70分）
- ⑥ キャリアセオリーを知る、応用する （40分）
- ⑦ 人間関係、人付き合いを考える、変えてみる （30分）

「自己効力感」を高めるには

自己効力感の形成に影響を及ぼす 4つの要素
（バンデューラ 1986）

- ① 自ら成し遂げた経験
- ② 代理学習（他者経験の観察：自分にも出来そう♪）
- ③ 周囲からの励まし、説得
- ④ 心身の健康

～定年後も活躍する31名の多様なキャリア

多様なキャリア

- 第1章 活躍フィールドの拡大に向けた自律行動の展開
- 第2章 好きな仕事で自身も成長し、会社貢献を続ける
- 第3章 企業からスタートアップ・中小企業への転身
- 第4章 企業からNPO法人への転身
- 第5章 企業から社会福祉法人への転身
- 第6章 企業から地方創生への転身
- 第7章 国際経験を国内外の社会貢献に活かす
- 第8章 多彩な独立・起業スタイル

宿題で畏れ入ります：別の動画をご視聴頂き、先程と同様にメモしてみてください

視聴日： 年 月 日 対象モデル さん

①何を感じたか？（共感点）

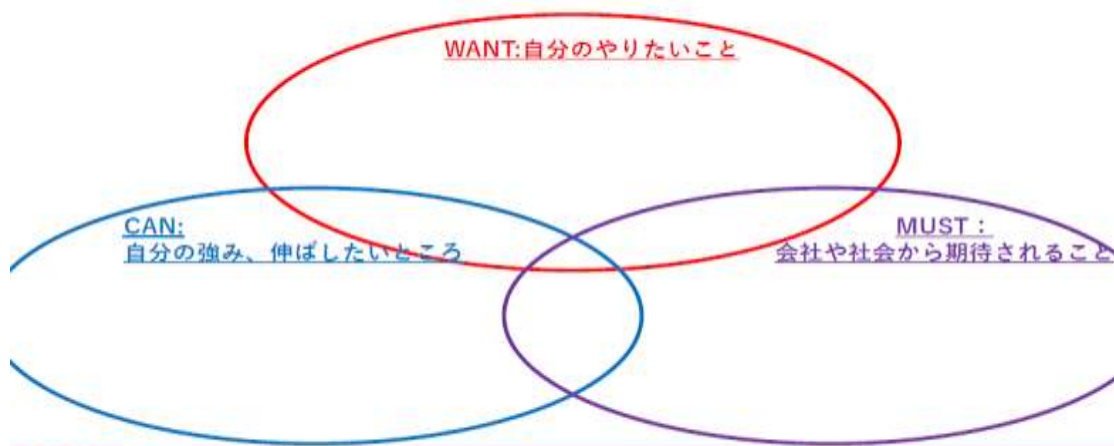
・誰の ・どんな所に ・何を

②これから取り入れたいこと

・意識や考え方 ・行動 ・取組テーマ

43

私のWANT・CAN・MUST<記入日>



<グループワーク>

ざっくりとご記入頂き、可能な範囲で班単位で「発表」してください

⑤地域社会の幸福とは② ～幸福感を高める地域貢献活動

<最初の一步目の窓口事例>

- ・自治体にある生涯現役相談窓口とは ⇒ 柏市の事例
- ・社会人向け大学での学び直し ⇒ 早稲田大学 Life Redesign Collegeの事例
- ・NPO法人での社会貢献活動 ⇒ プラチナ・ギルドの会の事例
- ・地域の「中小企業など」でのセカンドキャリア ⇒ 産業雇用安定センター 地方事務所の事例



- 支えられる側ではなく、支える側に居続ける
- 地域活動での肌触り感が、職場でも活かせる

自分のどのような経験がセオリーにあてはまるか？
(個人ワーク⇒シェア)

①それはどのような経験ですか？

③ご覧頂いたロールモデルからはどのようなセオリーが伝わってきましたか？

②どのセオリーにあてはまりますか？