

【大手カーリース様での受講者評価・主なご感想】

< 4段階評価 >

4（非常に有益だった）が3割、3（有益だった）が7割弱、2（あまり有益ではなかった）が1名

< 主なご感想 >

- ・ 人生の価値観を決めるのは自分自身だが、本セミナーはその指針を考えるヒントが多く頂けた。
- ・ キャリアと働く価値観について客観的な情報を知れた。
- ・ 自己効力感を高める4つの要素の実践を心掛けたい。
- ・ 会社への貢献、地域への貢献を考える機会となった。
- ・ 視野が広がることで、漠然とした不安を解消できると感じた。
- ・ 年齢があがっても、仕事への熱意は上昇するのは意外だった。
- ・ 自分の可能性に蓋をせず、積極的にアプローチすれば、機会は身近にも、地方にもあることが分かった。
- ・ 40代にも、また60代にも同様の研修があってよい。

様～

キャリア後半期をいきいきと 活躍を続けるために

2025年 2月

一般社団法人 定年後研究所
理事所長 池口武志

本日の講演内容（時間配分：合計60分）

①ミドルシニアの働く価値観をみると（10分）

- ・加齢と共に、モチベーションやキャリア自律はダウンする？
- ・会社に求めるものは労働条件が一番目？

②見えにくいシニア人材の付加価値（10分）

- ・高齢期も維持される知能と体力とは？
- ・広い世界で重宝がられるシニア人材の奥行きとは？

③人生5つの幸福とは（25分）

- ・いきいきシニアの共通点

④キャリア羅針盤「ロールモデルに学ぶ」を楽しみながら（15分）

人生の幸福の5つの習慣

- ① **仕事**に情熱を持って取り組んでいる ⇒ 5つの基底にあること
- ② よい**人間関係**を築いている
- ③ **経済的**に安定している
- ④ 心身ともに**健康**で生き生きしている
- ⑤ **地域社会**に貢献している

「幸福の習慣」トム・ラス他（ディスカヴァー・トゥエンティワン）
～米国ギャラップ社 世界150ヶ国 50年間の幸福調査研究より～

いきいきミドルシニアのご紹介 ～MUST人生からWANT人生への転換

糸藤 友子さん 58歳

大手人材サービス会社等を経て、脳科学ベンチャーの(株)NeUへ

- ・実妹の死を契機に、
「MUSTありきの人生」から「やりたいことWANT」を優先する生き方へ
- ・大手企業の管理職から、ベンチャー企業のプレーヤーへ転身
認知症予防の脳トレスキームの法人向け提案型営業に従事
楽しいから長続きする。長く続けるから付加価値が上がる
「転職＝役職定年」であって、時間的余裕と自己裁量余地が拡大 ⇒ 役職定年をチャンスに！
- ・「脳と腸の相関」に興味を持ち、「発酵」について深堀り（料理への応用、最先の発酵食品探求、みそ作り教室開催）
⇒ 「発酵マイスター」として副業も（趣味と仕事の融合）
- ・昨年、古巣の大手人材サービス会社から「子供のヘルステック事業」関わる「副業」を業務委託（1年間）で実践
「ワクワクする内容だったので受託。会社もOKしてくれた」
⇒ 1年後「自分の成長度合いや強みが再認識出来た。NeUで培ったことが広く社会で通用することが分かった」



ロールモデルから何を学ぶのか？

- ・ロールモデルは、転機を乗り越えた先輩
- ・転機を乗り越えて、活躍を続けるロールモデルの特徴は？

- ・自分だったらどう考えて、どう行動するのか？
- ・それはなぜなのか？ どのような価値観が自分の根底にあるか？

他人の人生の物語に触れることにより、自分の人生の物語が揺さぶられる (ライフシフト：リンダ・グラットン)

肩書や仕事の内容などの上辺ではなく、基底にあるもの (= 普遍性) を感じてもらいたいと思います。

④身体的な幸福とは① ～食事・運動・睡眠

< 5つの幸福の習慣より >

- ・食事で慢性病の遺伝子を封じこめる
- ・ほんの20分の運動で、1日中気分が良くなる
- ・一晩、7～8時間の睡眠をとる

◆ブレスローの7つの健康習慣 (カリフォルニア州7000名の生活習慣と死亡率の調査より)

- ①禁煙
 - ②定期的な運動
 - ③節酒または禁酒
 - ④1日7～8時間の睡眠
 - ⑤適正体重の維持
 - ⑥朝食を摂る
 - ⑦間食をしない
- (厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト」より)

いきいきミドルシニアのご紹介 ～会社員時代から「会社以外のモノサシ」を持つ

菊沢 太郎さん (仮名) 男性50歳

- ・菊沢さんは、大手不動産系の会社一筋で過ごしてきましたが、元来地元意識が強く、会社以外の場所での繋がりを志向
- ・双子の子どもが「子育てひろば」でお世話になったことがきっかけで、NPO法人の理事に就任
- ・菊沢さんは語ってくれました

「子どものお陰で地域で大人同士が友人になれた。会社では普通のサラリーマンですが、ここでは珍しい存在なので、働く例に立った視点だして貢献したい」

「会社以外でのモノサシに触れることで、会社のモノサシへの違和感など気づきも多いです」

NPO法人の理事長さんのお話

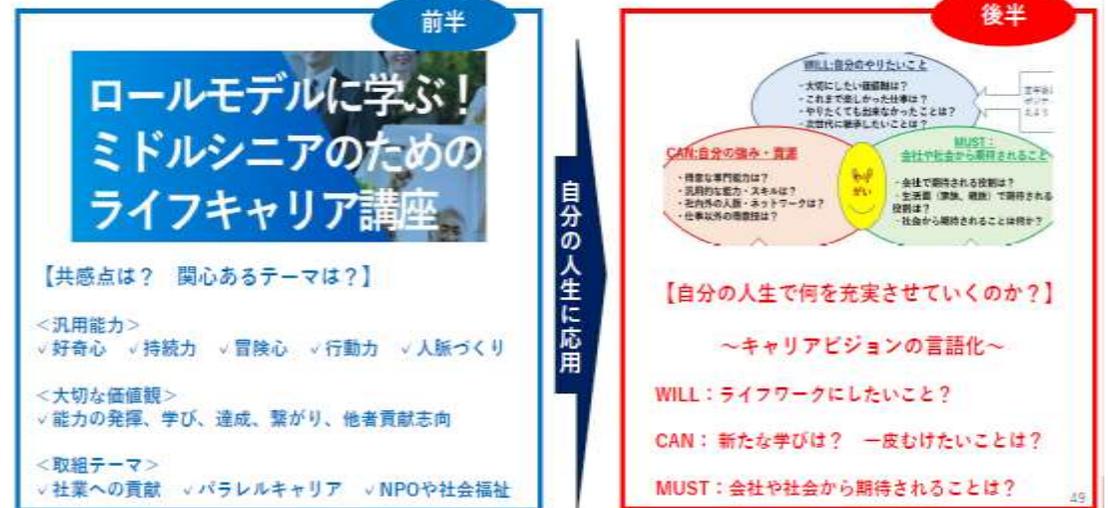
当法人の計画策定から毎年の振り返りに至るまで、菊沢さんには、企業での経験や知識を発揮頂き、とても心強いです。

菊沢さんの勤務先の部下からも

部長はとても素敵な活動をされていると思います。職場には、仕事と育児の両立を回る社員が多いので、部長の気遣いは大変有難いです。

キャリア羅針盤「ロールモデルに学ぶ！」の流れ

代理体験 (ロールモデル) からの学びを、自分の人生に応用する



自分の人生に応用