

■定年後研究所の取組ご紹介（抜粋版）

- ・中高年会社員に特化した「調査レポート」
- ・オリジナル研修プログラムの開発
- ・大学や地域社会との協働

定年後●研究所

ミドルシニアの「自走人生」をデザインする～

一般社団法人 定年後研究所 所長 池口武志

お問合せ先 t-ikeguchi@seiwabl.co.jp

一般社団法人定年後研究所の取組ご紹介

定年後、研究所

①企業人事 意見交換 の場づくり

■シニア活躍推進研究会

- ・ 東京 大阪 開催
- ・ 対面方式
- ・ 基調講演での情報提供
- ・ 分科会での情報交換

②調査レポート

- ・ **キャリア自律**に向けた現状と課題(2022)
- ・ 大企業シニア活用の現在地(2023)
- ・ 中高年**女性**社員の管理職志向と
キャリア意識(2023)
- ・ 定年前後世代の多彩な**ロールモデル**
(2024)
- ・ **定年前後期からのキャリアチェンジ**
の移行プロセス (原著論文 2024)
- ・ **60～70歳代** 仕事満足度調査 (2025)

③キャリア開発プログラムの企画・提供

①キャリア羅針盤

(eラーニングプログラム)

②早稲田大学

キャリア・リカレント・カレッジ
プログラム設計・講師

③定年準備教育プログラムの オーダーメイド設計

④講演・セミナー

■企業内キャリア研修講師・ワークショップファシリテーター

■自治体等主催の地域住民向けセカンドキャリアセミナー

■経営者向けシニア人材活用啓発セミナー 等

主に、**中高年会社員**を対象に**職業人生の長期化**に向けた調査・研究活動を行うと共に、
キャリア研修プログラムの開発・監修を手掛ける

中高年会社員向け企業内キャリア研修・自治体主催地域デビュー講座講師、
経営者向けシニア活用セミナー、キャリア面談等でリアルな課題に向き合う

■ 職歴・学び

1963年京都市生まれ 1986年日本生命保険に入社し、長く管理職として多様な人材育成に係る

2005年オックスフォード大学 Foreign Service Programme修了

2021年定年後研究所所長

2023年3月桜美林大学大学院老年学修士（還暦で卒業）

■ 社会活動、資格等

厚生労働省 生涯現役社会の実現に向けた検討会委員、社会福祉推進事業検討会委員

日本心理的資本協会理事 シニア社会学会理事

早稲田大学キャリア・リカレント・カレッジ アドバイザー・講師

キャリアコンサルタント、AFP(ファイナンシャルプランナー)、消費生活アドバイザー

■ 著書・原著論文

「定年NEXT（廣済堂新書）」、「人生の頂点は定年後（青春新書）」

「50~60歳代会社員のキャリアチェンジのプロセス（老年学雑誌14号）」



企業人事担当者 本音の意見交換の場づくり

シニア活躍推進研究会

開催日		第一部 講演テーマ	第二部
2021年度	第1回 6/15	70歳就業機会確保法の背景及び企業に期待すること 厚生労働省 職業安定局 高齢者雇用対策課 課長補佐 渡部 愛 氏	
	第2回 9/22	中高年社員の活躍を応援する「セカンドキャリア支援プログラム」の取組について 損害保険ジャパン株式会社 人事部 立花 一元 氏	
		電通が挑む人生100年時代の価値発揮のあり方「ライフシフトプラットフォーム」 ニューホライズンコレクティブ合同会社 代表 山口 裕二 氏	
2022年度	第1回 7/26	中高年社員の キャリア自律 に向けた取組 内容：その背景、目的、 花王株式会社 人財開発部門 田中 豊 氏 損害保険ジャパン株式会社 人事部 立花 一元 氏 日清食品ホールディングス株式会社 人事部 梅田 一豊 氏 日本生命保険相互会社 人材開発部 松本 和信 氏	<分科会> グループに 分かれて 情報交換
		大企業会社員の学びやキャリアの意識調査結果から 一般社団法人 定年後研究所 所長 池口 武志 氏	
	第2回 11/1	大学提供の社会人リカレント教育の現状と期待される役割 早稲田大学 社会人教育事業室 室長（商学部教授）守口 剛 氏	
	第3回 2/21	大企業における中高年のキャリア自律に向けた現状と課題 定年後研究所 2022年度 企業ヒアリング調査、会社員アンケート調査結果より 一般社団法人 定年後研究所 所長 池口 武志 氏	
		サントリーのシニア社員活躍への取組 一意識変革と活躍の「場」拡大に向けてー サントリーホールディングス株式会社 ピープル&カルチャー本部 斎藤 誠二 氏	
		地域活性化起業人（企業人材派遣制度）を活用したセカンドキャリア創出 総務省 地域力創造グループ 地域自立応援課 主査 中村 将 氏	
2023年度	第1回 7/3	「社会課題の解決を通じた中高年社員の活性化」社会課題解決を通じたシニア社員の人材育成 株式会社ソーシャルキャピタルマネジメント 代表取締役社長 小林 博之 氏	
		損保ジャパンのシニア活躍推進 損害保険ジャパン株式会社 人事部人材開発グループ グループリーダー 高田 剛毅 氏	
	第2回 11/9	中高年社員の人材流動化に向けた支援現場から 公益財団法人 産業雇用安定センター 理事長 岡崎 淳一 氏	
		中高年社員の社会福祉領域への越境体験の現場から 植草学園大学副学長（社会福祉法人 千楽副理事長） 野澤 和弘 氏	

東京70社
大阪50社
対面交流

開催日		第一部 講演テーマ	第二部
2023年度	第3回 1/17	改正高齢者雇用安定法への対応状況、及び企業に期待すること 厚生労働省 職業安定局 高齢者雇用対策課 課長 宿里 明弘 氏	
		社会貢献活動での気づきを通じた企業人材の育成 公益財団法人 さわやか福祉財団 理事長 清水 肇子 氏	
2024年度	第1回 7/3	シニアの経験を活かすと共に、従業員の心の高齢化を防ぐ 早稲田大学 大学院経営管理研究科 教授 竹内 規彦 氏	<分科会> グループに 分かれて 情報交換
		花王の中高年社員活性化、エイジダイバーシティの取組 花王株式会社 キャリア開発部 マネジャー 田中 豊 氏	
	第2回 8/28	待ったなし！ 大企業中高年社員のリスクリング ジャパン・リスクリング・イニシアチブ 代表理事 後藤 宗明 氏	
		多彩なセカンドキャリアに挑むロールモデルから学ぶ 一般社団法人 定年後研究所 所長 池口 武志 氏	
	第3回 11/20	中高年社員のジョブクラフティングの理解と組織的な進め方 東京都立大学 教授 高尾 義明 氏	
		中高年社員キャリア研修・面談の現場から 日本生命保険相互会社 人材開発部 キャリア支援課長 松本 和信 氏 株式会社LIXIL LIXIL Water Technology Japan 営業本部S&M部 キャリア開発グループ シニアアドバイザー渡邊 信治	
2025年度	第1回 5/28	変化の時代における能力開発システム～人事部門・職場管理者・従業員 法政大学経営学部 教授 佐野 嘉秀 氏	
	第2回 9/9	習慣化のプロが教える「自律型人材を育てるやる気の源泉の見つけ方」 ～ディーブドライバー（やる気の源泉）からキャリアを動かす～ 習慣化コンサルティング株式会社 代表取締役 古川 武士 氏	

専門家＆実践者講演
・モチベーション向上
・キャリア研修の中身
・リスクリング推進
・ジョブクラフティング

分科会での
本音ベースの
情報交換

調査レポート 事例 60~70歳代の人生・仕事満足度調査（2025/9）

共同調査「60~70 歳代 人生・仕事満足度調査 ～現役社員への教訓を紐解く～←

調査報告書←

一般社団法人定年後研究所（東京都港区）と公益財団法人ニッセイ聖隷健康福祉財団（大阪市北区）は共同で、これまで十分解明がされていない 60~70 歳代の仕事や人生への満足度を、定年前後の変化や、働く目的・仕事を決める条件・高齢期の仕事探しの課題、お金・健康・友人・学び・趣味・交流意欲等生活全般との関係など、多様な視点からアンケート調査を実施した。←

【調査結果のポイント→インプレッション】←

- (1) 仕事満足度と人生満足度は極めて相関関係が強い←
→高齢期においても仕事は人生の質を左右する←
- (2) 働く目的が「お金」よりも「社会接点」「周囲への貢献」層の方が、人生満足度は高い←
→仕事の内面的価値を高めることが重要←
- (3) 仕事以外にも、金銭的ゆとり・健康・学び・趣味・知らない人の交流・役割意識も人生満足度に影響←
→幅広い視点で人生を充実させることが重要←
- (4) 定年前後での仕事満足度の低下が顕著であり、60 歳代前半層は仕事・金銭的ゆとり・健康・学び・知らない人の交流・孤独感等あらゆる面で不活性状態←
→セカンドキャリアへの準備層の人生満足度が高いことから、50 歳代からの準備取組が必要←
- (5) 高齢期の仕事探しのネックは「体力・健康不安」「年齢だけで採用されない」「経験を活かせる仕事が少ない」「魅力的な仕事が少ない」「自分が何が出来るかわからない」など多様にわたる←
→活力ある生涯現役社会を築く上で、年齢に捉われないやりがいある仕事に就くことが重要←

全文は、定年後研究所HP
「問合せ」よりご請求願
います

<調査概要>←

・全国 60~79 歳男女 有職 8 割：無職 2 割 男女 5 歳刻みでサンプル確保し、2025 年 4 月インターネット調査を実施 有効回答数 2312 （インテージ・インターネットモニターを使用）←

研修プログラム開発 キャリア羅針盤eラーニング/ 9つのコンテンツ

9つのコンテンツはテーマごとに第一線で活躍する専門家の監修により作成

カテゴリー	コンテンツ	受講時間	内 容	企画編集者
人生のプランニング	～70歳までの職業人生を描く～ ライフキャリアプラン	180～300分	これまでの経験と実績を棚卸しすることで、過去と向きあい、自身の能力や強み、価値観などを「再発見」し、将来の目標を明確にします。	渡辺 三枝子 筑波大学名誉教授 一般社団法人ソシエツス理事
	～人生設計に色彩を加える～ マネープラン	100分	「何歳まで働くか」「どのように働くか」等、人生設計に基づいたマネープランの立て方を学び、受講者の将来的な希望を具体化します。	岡崎 謙二 (株)F Pコンサルティング 代表取締役 C F P ®
	～ライフキャリアの考え方に触れる～ ロールモデルに学ぶ	60分	多彩なロールモデルの経験から、今後の活躍に向けた心構えや準備のポイントを学びます。	池口 武志 一般社団法人定年後研究所 所長
	～性格という能力を開発する～ ビッグファイブ	30～150分	人の性格は5つの因子から成り立っているといわれています。自己認識できていない因子を伸ばすための「思考」や「行動」を身に付けます。	小島 貴子 東洋大学准教授 一般社団法人多様性キャリア研究所 所長
	～思考をブラッシュアップさせる～ 8コンテンツ	30～300分	職務領域を広げるのに必要なコミュニケーション、アンコンシャスバイアス、ハラスメントなどを理解し、意識し、実行できるように学びます。	小島 貴子 東洋大学准教授 一般社団法人多様性キャリア研究所 所長
仕事との両立	～クオリティ・オブ・ライフを高める～ 幸せな介護	80分	介護による負担を最小に抑え、「介護離職」を防止し介護を通してＱＯＬ（人生の質）を高める ことの重要性を学びます。	矢野 恵彦 一般社団法人ＱＯＬアカデミー協会 代表理事
	～大人だけが知らないがんを知る～ 職場に必要ながん教育	90分	高齢化する職場では、がん罹患者が増加するといわれています。「がん予防」と「仕事との両立」に向けて、正しい知識と心構えを学びます。	中川 恵一 東京大学大学院特任教授 がん対策推進企業アクション議長
	～手軽にできるパフォーマンスアップ～ まだ間に合う！脳のトレーニング	60分	脳は何歳になっても鍛えることができます。正しい脳のトレーニングを通じて仕事や生活でのパフォーマンスの向上を図ります。	川島 隆太 (株)NeU取締役 東北大学教授
	～手軽にできるパフォーマンスアップ～ 仕事に活かすマインドフルネス	60分	ストレスを多く抱える中高年社員が、ストレスとうまく付き合い、コントロールできるように するための実践的方法を学びます。	川野 泰周 精神科医 林香寺住職

大学との協働： 早稲田大学 キャリア・リカレント・カレッジ



- 早稲田大学の知の蓄積をベースに、一般社団法人定年後研究所の協力を得て、産学共同体制でプログラムを開発
- 各科目には早稲田大学教員に加え、実務家も数多く講師として参画
- 学术界と実務界の力を結集した総合的な学びと実践の場を提供

早稲田大学キャリア・リカレント・カレッジ アドバイザー（池口）の役割

- 「キャリア探索領域（多様な選択肢を知る）」のプログラム開発
- 「ロールモデルに学ぶ」講座の講師
- 受講生からの「キャリア相談」



■地域住民向けセカンドキャリアセミナー 事例

地域デビュー応援講座

55歳からの

新たな挑戦！ 自分らしい生き方探し



定年を迎え、希薄になる人とのつながり・・・地域でのボランティアや仕事、趣味活動を通して、人とのつながりを作る新たな一歩を踏み出すきっかけをつかんでみませんか？講座の後半には区内の関連団体の紹介を行います。

開催日時

令和7年9月13日（土）
14時00分から16時00分まで

実施場所

シニア活動支援センター
（立石6-38-11）

申込方法

オンライン又は往復はがきに講座名「地域デビュー」、住所・氏名（フリガナ）・生年月日・電話番号を明記の上、下記申込先に8月27日（水）までにお申し込みください。（必着）

対象

葛飾区在住おおむね55歳以上の50名
（多数抽選）

オンライン申請はこちらから！



【基調講演】



講師 一般社団法人 定年後研究所 所長 池口武志 氏

1986年日本生命に入社 長く管理職を務め、多様な人材育成に係る。2021年定年後研究所所長就任後は、シニア就労促進に関する企業取組、シニアの意識調査に従事。還暦で桜美林大学院老年学修士課程を修了。早稲田大学キャリアリカレントカレッジ講師、シニア社会学会理事等を通じて、シニアの可能性の拡がりを探求中

【団体紹介】



社会福祉法人
葛飾区社会福祉協議会



NPO法人
葛飾アクティブ.COM

生涯現役

55歳からの「リ・スタート」 応援セミナー

～次の一歩を踏み出す具体的なイメージはお持ちですか～

2025
7/4
金

参加無料

10:00 ▶ 15:00

場所 東京大学柏キャンパス 総合研究棟6階大会議室
柏市柏の葉5丁目1-5 ※公共交通機関をご利用ください



内容

- 基調講演
人生最高のとき「セカンドキャリア」の充実を考える
～しごと、お金、学び、趣味、家族～
- グループワーク
IKIGAI発見ワークを体験する

講師 池口武志氏 一般社団法人 定年後研究所 所長

●就労・地域活動についての情報提供

対象 柏市及び近隣在住の55歳以上で就労・社会参加に意欲のある方
50名（応募多数の場合は抽選）

申込み 5月26日（月）～6月25日（水）16時まで
かしわ生涯現役ネット（<https://kashiwa-secondlife.com>）もしくはお電話で



葛飾区

主催：葛飾区シニア活動支援センター
形式：会場参加

柏市

主催：柏市生涯現役促進協議会
形式：会場参加

かしわ生涯現役ネットで公開中
<https://kashiwa-secondlife.com/top-news/blog/staff/95191/>

<ご参考>主だった最近のマスコミ報道

日本経済新聞 (2025年3月7日)

私見
卓見

中高年の潜在能力を引き出せ

一般社団法人 定年後研究所 所長 池口 武志

最近、企業の人事担当者から「役職定年や再雇用後の社員モチベーションが課題だ」「リスキリング(学び直し)の機会を設けても中高年社員は取り組まない」という悩みをよく聞く。だが、多くの人事担当者が悩むのは、中高年の「組織に貢献したい」という強い思いをくみ取っていないからではないだろうか。

私が関わっている都内の大学の中高年向けリカレント講座では、各生徒のこれまでの人生の浮き沈み、培ってきたスキル・ネットワーク、さらにはこれからの生き方の希望や勤務先での役割不安を率直に開示しあう。生徒たちを通じて感じるのは、役割変化や退職後の居場所がないことに不安があるものの、それ以上に「いくつにな

っても組織や社会に自分らしく貢献したい」という強い願望やモチベーションがあることだ。

ただ、年功序列や終身雇用を前提とするメンバーシップ型雇用のもとで、受け身のキャリアを重ねてきた多くの中高年世代にとって、定年後も長く続くキャリア人生を、自分一人ですべて切り開くことは難しいだろう。

企業は定年や再雇用移行の節目を迎える社員を対象に、これまでのキャリアの振り返りや、今後の組織や社会への貢献をじっくりと検討する機会を提供すべきだ。その際には、長年慣れ親しんだ「目録管理的視点」からではなく、一人一人の価値観や志向を尊重した「やりがい創出型視点」に立つことが求められる。

キャリアビジョンそのものも、企業に貢献するだけでなく、セカンドキャリアの充実も視野に入れば、社内外での越境体験や副業を進めていく際の深さを見せることが必要だ。若手や中堅社員にもプラス効果が期待できよう。

一方で、例えば、「企業で培ったコミュニケーション能力やマナー」を高く評価し、民間企業の中高年社員を積極的に採用している社会福祉法人の経営者もいる。そこで、地域の実情を熟知している自治体や商工団体が音頭をとり、定年を控える地域住民向けに、本格的なキャリア教育の場を提供してはどうか。地域の潜在的な人的資源を社会全体で生かすきっかけになるだろう。

当欄は投稿や寄稿を通じて読者の参考になる意見を紹介します。〒100-8066東京都千代田区大手町1-3-7日本経済新聞社東京本社「私見卓見」係またはkaieis@nkei.co.jp

Kei.com上で、原則1000字程度、住所氏名、年齢、職業、電話番号を明記。添付ファイルはご遠慮ください。趣旨は変えずに手加えることがあります。電子版にも掲載します。

NHK 首都圏ネットワーク (2025年2月14日・28日)

NHK 首都圏ナビ

首都圏のニュースや暮らしを豊かにする情報を届けます

「定年後研究所」池口武志所長

- ▽役職定年から再雇用終了までの10年間にわたって意欲停滞期が続く懸念がある。
- ▽本格的な人手不足を迎える中、近年は成長迫られる企業側からは見直しをする動きも。
- ▽役職定年が、ミドルシニアのキャリアを考え直す機会になっている。



テレビ朝日「大下容子ワイド！スクランブル」 (2025年3月10日)

シニア
世代の
働き方

専門家は課題も指摘

60歳以降の人は
事務職希望多

マニュアル化が可能な
事務職の中途採用は今後
AIの浸透に伴い減少していく

働く意欲があっても
思うように働けなくなる
可能性も

働く意欲生かす
自分の市場価値
値打ち

しっかり見定めて
スキルを
ブラッシュアップ
していくことが大事

定年後研究所
池口 武志 所長