

当日資料113ページのごく一部抜粋です。
ご関心ある方は、定年後研究所の「問合せ」
欄よりご照会ください。

定年後●研究所

JCDA西東京地区主催：シニアチャレンジ60+

老年学の学びと、CDAとしての社会実践の小さな歩み

2026年 9月6日（日）

一般社団法人 定年後研究所 常務理事所長
池口 武志

本日の勉強会のテーマ

【第1部】

老年学を学ぶ ～還暦をまたぐ2年間超の学び～

【第2部】

学びと社会実践の往還 ～修了後3年間超の歩み～

皆様の目的

- ① 自分ごととして、CDAとして何かを感じ、今後に生かしてもらいたい
- ② 支援者として、生涯現役時代を視野に入れたキャリア支援のあり方を考える材料にしてもらいたい

第1部の内容

(桜美林大学院 老年学学位プログラム 2021年～22年
前期博士課程の池口の受講ノートより)

- ✓老年学とは
 - ✓老年社会学
 - ✓回想心理学
 - ✓老年医学
 - ✓社会福祉学
 - ✓老年科学研究法
 - ✓老年心理学
 - ✓死生学
- ✓修士論文(ゼミ : 老年社会学 杉澤 秀博 教授)

第2部の内容

- ① 毎年の「調査・研究」レポートの発行
- ② 中高年人材のキャリア開発サポート
- ③ 多様なセクターとの協働
- ④ 充実した定年後人生の実現への視座

【企業向け講師等】

<中高年会社員向け キャリア・ワークショップ(WS)講師>

- 〇〇ホールディングス：キャリアWS 役定・再雇用（年間9回）
- 〇〇：キャリアWS 59・60歳 1回（6月）
- 〇〇生命 キャリアWS 60歳 1回（9月）
- 〇〇工業 キャリアWS 55歳 2回（10月）
- 〇〇製作所 キャリア&マネーWS 60歳 1回（10月）
- 〇〇〇〇（東海支店）キャリアWS 60歳代前半 1回（10月）
- 〇〇証券キャリアWS（ジョブクラフティング）50歳以上1回（11月）
- 〇〇〇〇〇〇〇キャリアWS 55歳 1回（2月）
- 〇〇〇〇〇〇 キャリアWS 50歳代前半（2月）
- 〇〇建設 50歳代管理職コーチング（7~2月）

<星和キャリア開発事業 企業関係深化目的セミナー>

- HRカンファレンス セミナー（5月）参加数82社 うち新規33社
- HRサミット セミナー（9月）参加数118社 うち新規90社
- 東京都プラチナキャリアセンター（9月）参加数20社 うち新規6社
- シニア活躍推進研究会（5月、9月）参加数198社 うち新規44社

知見の活用

【調査・研究活動】

- 60~70歳代の仕事・人生満足度調査（W/ニッセイ聖隷健康福祉財団）
 - ・アンケート調査分析9月公表
 - ・エデン等入居者調査 9月~実施
- 厚生労働省 生涯現役社会実現に向けた検討会
 - ・アンケート調査設計、企業・自治体ヒアリング調査設計
- さわやか福祉財団&CS神戸 シニアの為の地域プロデューサー講座
 - ・定年後会社員の地域参加を促すケースメソッド講座（12~1月 3回）

【大学・自治体等でのセミナー講師】

<社会人大学での講座提供>

- 早稲田大学キャリアリカレントカレッジ講師・面談（10月~3月）
- 早稲田大学オープンカレッジ講師（1~2月）

<自治体等主催の中高年住民・地元企業向け啓発セミナー>

- 柏市生涯現役促進協議会 地域デビュー講座 講師（7月）
- 葛飾区シニア活動支援センター地域デビュー講座 講師（9月）
- JEED沖縄 高齢者雇用支援セミナー 講師（10月）
- 小田急沿線住民向け（本厚木） 定年後キャリアトーク（1月）
- 小金井市 地域デビュー講座 講師（2月）

<地域福祉領域でのシニア会社員の活躍促進>

- ◆全国知的障害関係施設長会議 講演（7月）
- ◆全国地域で暮らそうネットワーク チイクラフォーラム（9月）
- ◆神奈川健康生きがいくくりアドバイザー協議会 講演（11月）
- ◆神奈川県主催 シニア労働力の福祉へ移転促進フォーラム（2月）

<大学・シンクタンク等での講演>

- 東京大学IOG ジェロントロジアカデミー 講演（5月）
- シニア社会学会 25周年記念大会 講演（6月）
- 東京都健康長寿センター研究所 高齢者就労P 講演（8月）
- エコシステム社会機構 公開シンポジウム（2月）

【マスコミ】

- さあ、言おう「定年 その先へ ~地域との繋がり方」
（さわやか福祉財団月刊誌：5月~1年間）
- 朝日新聞 「耕論」（2025.8.30）
- レインボータウンFM Life Teller Time（2025.9.28、10.5）
- 読売新聞 「セカンドライフの学び」（2025.11.9）
- 手をつなぐ 12月号 「定年という踊り場の向こうへ」

早稲田大学キャリア・リカレント・カレッジ カリキュラム全体像

①学びの楽しさ・知識のブラッシュアップ

CRC Essential Lectures

- ・ 人材の高齢化を組織行動論の視点から考える
- ・ 組織のダイバーシティと競争力
- ・ イノベーションの理論と実践
- ・ 私たちの心と思い込み
- ・ 行動変容のためのマインドセット
- ・ ふたたび地域社会・コミュニティに関わる為に

デジタル時代のリテラシー

- ・ ファクトチェックとリテラシー講座
- ・ AI時代のデジタルリテラシー講座
- ・ 世界最新の生成AI講座

学びの習慣化

②自分のリソースを知る

ライフキャリアプランニング（前編）

- ・ 自己理解作業（eラーニング）
※9月下旬～10月下旬に個人で実施（授業外）
- ・ 自己理解作業（ワークショップ）
※授業内で実施

EQ活用コミュニケーション実践講座

- ・ WebテストでEQ(思考行動特性)を測定し、対話力向上

③多様な選択肢を知る

ロールモデルに学ぶ

- ・ 独立起業、転職（社会貢献）、NPO設立
※11月下旬～12月中旬にグループ活動（授業外）

社会課題をセカンドキャリアに紐付ける思考法

- ・ 社会課題解決に取り組むセカンドキャリア
- ・ AI時代に選ばれる自分ブランドの作り方

ライフシフト時代のダイバーシティな働き方

- ・ ミドル・シニア世代の身近な独立起業の実践方法

④自分の可能性を広げる

課題解決ワークショップ

- ・ プロボノ*団体が抱える課題に対する1日完結ワークショップ
*プロボノとは、社会的・公共的な目的のために、職業上の経験やスキルを活かして取り組む社会貢献活動のこと

ライフキャリアプランニング（後編）

- ・ 越境体験フェスティバル
*地方創生、NPO、社会福祉、起業、副業等の可能性を探索
- ・ ディープドライバーマップの作成、習慣化技術の習得・実践

キャリアビジョン宣言

- ・ 最終日時点におけるキャリアの方向性を発表

ライフキャリア探索・試行の習慣化

希望者には「キャリア面談」で個別フォロー

生涯にわたる
学習行動



生涯にわたる
キャリア探索行動

理想とするキャリアビジョンの実現

本プログラムのカリキュラム

■学会との協働：高齢者就労の促進シンポジウム

2026年度 一般社団法人シニア社会学会定時総会・第25回大会 プログラム	
2026年6月13日（土） 会場：早稲田大学戸山キャンパス（33号館 第1会議室） （大会はオンライン併用）	
シンポジウム 「老いて働く～高齢期に働くことの意味と意義～」	
13:00	総合司会：柴本 淑子（理事） 開会挨拶：袖井 孝子（会長）
13:10	基調講演 「退職後の就労に対する不安と期待、そして現実」（仮） ★講師 池口 武志 （当会理事・一般社団法人定年後研究所所長） 紹介：袖井 孝子（会長）
14:00	休憩
14:10	パネルディスカッション 司会・趣旨説明とパネリスト紹介：袖井孝子
14:20	★ 森山 智彦：「高齢者就労の実態と高齢者就政策の動向」（仮） （JIL（日本労働政策・研究研修機構）研究員）
14:45	★ 藤田 徹：「新しい働き方の可能性」（仮） （労働者協同組合 労協センター事業団代表理事、ワーカーズコープ・センター事業団代表理事）
15:10	★ 齊藤 紀子：「生きがい就労としての有償ボランティア」（仮） （千葉商科大学人間社会学部教授）
15:35	コメンテーター：池口 武志
15:50	フロア討論
16:15	まとめ：袖井孝子

第21回 日本応用老年学会大会

ジェロントロジーが描く人口減少社会の未来図

2026年12月12日（土）・13日（日）

桜美林大学 新宿キャンパス 創新館3階

<開催予告>

【2026年12月13日のシンポジウム】

「定年3.0」が拓く未来
～産官学民連携で創る生涯現
役社会～

✓就労と健康維持の両立
✓介護人材不足と高齢者活躍
✓地域包括ケアと就労支援の統合

～現場実践のクロストーク～

定年後のキャリア（仕事・人生）の充実に向けた心構え

①他人と比べない

- ・ 自分の価値観が最優先
- ・ 昔の肩書は自宅の神棚に飾っておく

③過去の職歴に拘らない

- ・ 経験は、想像しない場所で活かせる
- ・ 新入社員に戻った瑞々しさで

⑤フットワークは軽く

- ・ 試し打ちで見えてくる自分の志向
- ・ 起業は“清水の舞台から降りない”

②気持ち良い仲間と過ごす

- ・ 人間関係の縛りからは解放される
- ・ 職務権限規程より“共感”を尊ぶ

④新しいことに触れる

- ・ AIやSNSなどには興味本位で
- ・ 身近な関心テーマを学び直す

⑥健康と家族を大切に

- ・ 生活リズムを作る一環としての仕事
- ・ 何よりも健康が第一

企業と地域をつなぐ定年準備教育の展開（池口の課題認識）

企業内キャリア研修・地域デビュー講座の
講師経験からの課題認識

①定年後の居場所不安

- ・自分が社外で通用するイメージが持てない（一歩目への逡巡）
- ・結果として、経験が広く地域社会で共有されず

②老後資金の過度な不安

- ・マネーリテラシーの不十分さ
- ・お金を使うことへのためらい（自己投資も、趣味も、ケチケチ）

③限られた教育機会

- ・企業内研修は「希望者制」へ
- ・意識の低い人は自治体講座にも来ない（定年後のひきこもりへの懸念）

■定年準備教育の地域展開

< 目的 >

- ・左記3大課題の解決

< 内容 >

- ・自己理解、キャリアビジョンづくり
- ・マネーリテラシーの向上
- ・地域社会参加への情報提供、意識の転換（仕事、ボランティア、サークル、仲間）
- ・個別相談への導線（キャリア&マネー）

< 展開のステップ（糸口） >

- ・課題性の高い大都市圏からの着手
- ・大学、金融機関、公的機関等との協業関係づくり
- ・厚労省・文科省等への働きかけ