早稲田大学　キャリア・リカレント・カレッジ

ライフキャリア・プランニング　第2回

～新たな成長曲線を描くキャリアの実現に向けて～

２０２６年　１１月７日

一般社団法人　定年後研究所　常務理事所長
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　武志

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

ﾗｲﾌｷｬﾘｱﾌﾟﾗﾝﾆﾝｸﾞ（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）

社会課題をｾｶﾝﾄﾞ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つくり方

ﾗｲﾌｼﾌﾄ時代のﾀﾞｲﾊﾞｰｼﾃｨな働き方

- ミドル・シニア世代の身近な独立起業の実践方法

希望者には「キャリア面談」で個別フォロー

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

ﾗｲﾌｷｬﾘｱﾌﾟﾗﾝﾆﾝｸﾞ（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

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

自分らしく社会と繋がる実現ステップ

早稲田大学キャリア・リカレント・カレッジ過去3年の実践体験から

本日のテーマ

ミドル・シニアのキャリアの充実を考えるときは、

❶人生の棚卸し： 過去の経験を振り返り、意味づけを図ること

❷多様な選択肢（手段）の存在を知ること

❸そして、好奇心を持って、当事者になること

の3つが必要条件ではないか。

【まずは、じっくりと内省する】

キャリア羅針盤　ライフキャリアプランニング
「第2章:3つのワーク」に取り組む
（11月6日までに完了必須　⇒印刷するか、画面保存して、11月7日に発表していただきます）

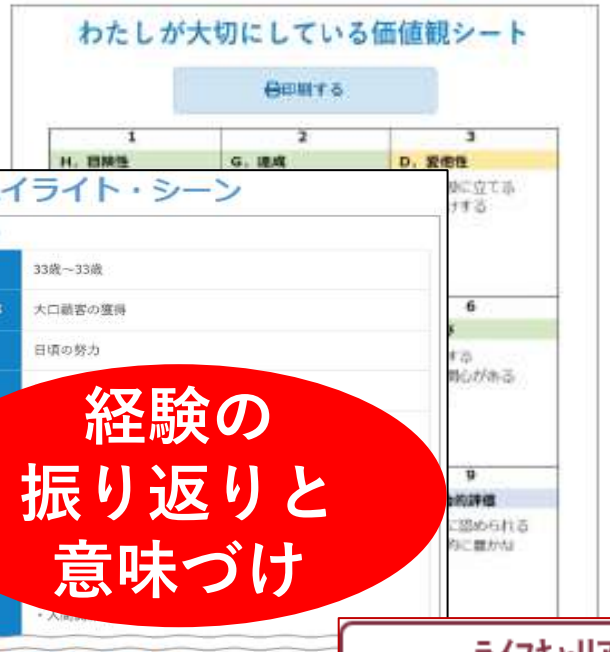
【自己開示とジョハリの窓を拡げる】

3つのワークシートを使って自己開示すると共に、他人の発表への気づきを伝える
（11月7日　午後　第2回　この場所で）

①「マイ・ライフツリー」



②「わたしが大切にしている価値観シート」



①ハイライト・シーン

経験の
振り返りと
意味づけ





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）

第2回　ライフキャリアプランニング　次第

時間	セッション（目的）	内容	方式
14:00	開講　アイスブレイク	「名刺」って何だろう？	全体（10分）
14:10	① やりたいことは何ですか- ⅰ	**「マイライフツリー」**の発表 （一人6分：班単位）	グループワーク❶（30分） 全体説明・シェア(5分)
14:45	② やりたいことは何ですか- ⅱ	**「大切な価値観」**の発表 （一人5分：班単位）	グループワーク❷(25分) 全体説明・シェア(5分)
15:15	**休憩**		
15:25	③ 強み・持ち味は何ですか	**「ハイライトシーン」**の発表 （一人７分：班単位）	グループワーク❸(35分) 全体説明・シェア(5分)
16:05	④ 組織や社会から求められることは何ですか	「**MUST/CAN/WILL**」の発表（一人7分：班単位）	グループワーク❹(35分) 全体説明・シェア(5分)
16:45	⑤ ガイダンス	**グループ単位のインタビューワーク**の説明 （現時点の**キャリアビジョンシート**の提出依頼）	全体説明15分
17:00	終了		

定年後の多様な選択肢～複数の組み合わせも！～

