

人生100年時代。

「東京セカンドキャリア塾」は、
あなたらしく社会と関わり続けるための講座です。
～学ぶ・働く・繋がる～
その一歩を、ここから始めませんか？

申込から受講までの流れ

説明会申込



ホームページの申込画面またはお電話で申込ください。
※説明会は8月中旬～9月上旬予定。

説明会入塾申込



説明会で必要書類をご記入いただきます。
※入塾を希望する方は、説明会への参加を必須とさせていただきます。

面談



個別で面談を実施いたします。
※面談は8月中旬～9月中旬予定。

受講者決定



最終的に180名(各クラス定員30名)の塾生を決定いたします。
※受講者の決定は、9月中旬予定。

入塾

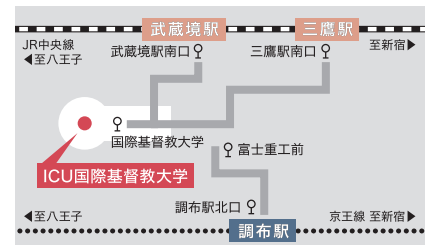


10月中旬から、約6か月の学びが始まります。

校舎案内 (午前・午後の2クラス実施)

三鷹校舎

東京都三鷹市大沢3-10-2 国際基督教大学
＜アクセス＞
・中央線 武蔵境駅からバス約13分
国際基督教大学行終点下車
・中央線 三鷹駅からバス約20分
国際基督教大学行終点下車
・京王線 調布駅からバス約16分武蔵境駅南口行
または三鷹駅行富士重工前下車徒歩約10分



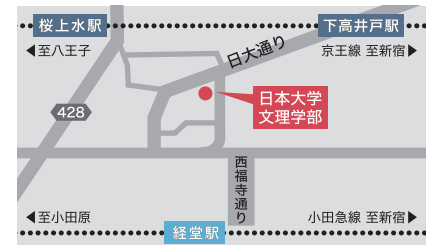
日本橋校舎

東京都中央区日本橋1-4-1
日本橋一丁目三井ビルディング5階(コレド日本橋)
早稲田大学日本橋キャンパス
＜アクセス＞
・東京メトロ東西線・銀座線日本橋駅直結
・都営浅草線日本橋駅から徒歩3分
・JR各線東京駅日本橋口から徒歩5分



世田谷校舎

東京都世田谷区桜上水3-25-40
日本大学文理学部
＜アクセス＞
・京王線・東横線世田谷駅 下高井戸駅から徒歩8分
・京王線 桜上水駅(急行停車駅)から徒歩8分
・小田急線 経堂駅から徒歩20分



お申込・お問い合わせ 東京セカンドキャリア塾事務局

0120-628-001

受付時間 9:00～17:30(土日祝日、年末年始を除く)

〒163-0521

東京都新宿区西新宿1-26-2 新宿野村ビル21階



東京セカンドキャリア塾 検索 <https://second-career-school.jp/65/>

東京都 東京しごと財団

東京都

公益財団法人
東京しごと財団
Tokyo Foundation for Employment Services

参加無料

約6か月間の
学び

学びがある、出会いがある、
そして新しい私がいる



東京セカンドキャリア塾

TOKYO SECOND CAREER SCHOOL

アクティブシニアコース

＜募集期間＞

2025年8月8日(金)～9月1日(月)

東京セカンドキャリア塾(アクティブシニアコース)とは

本塾のテーマ

「学びと出会いを通じて新しい自分を発見する」

対象者

65歳以上の、都内在住または都内企業在勤者

※1961(昭和36)年3月31日以前にお生まれの方。※過去に参加された方はご遠慮ください。

定員

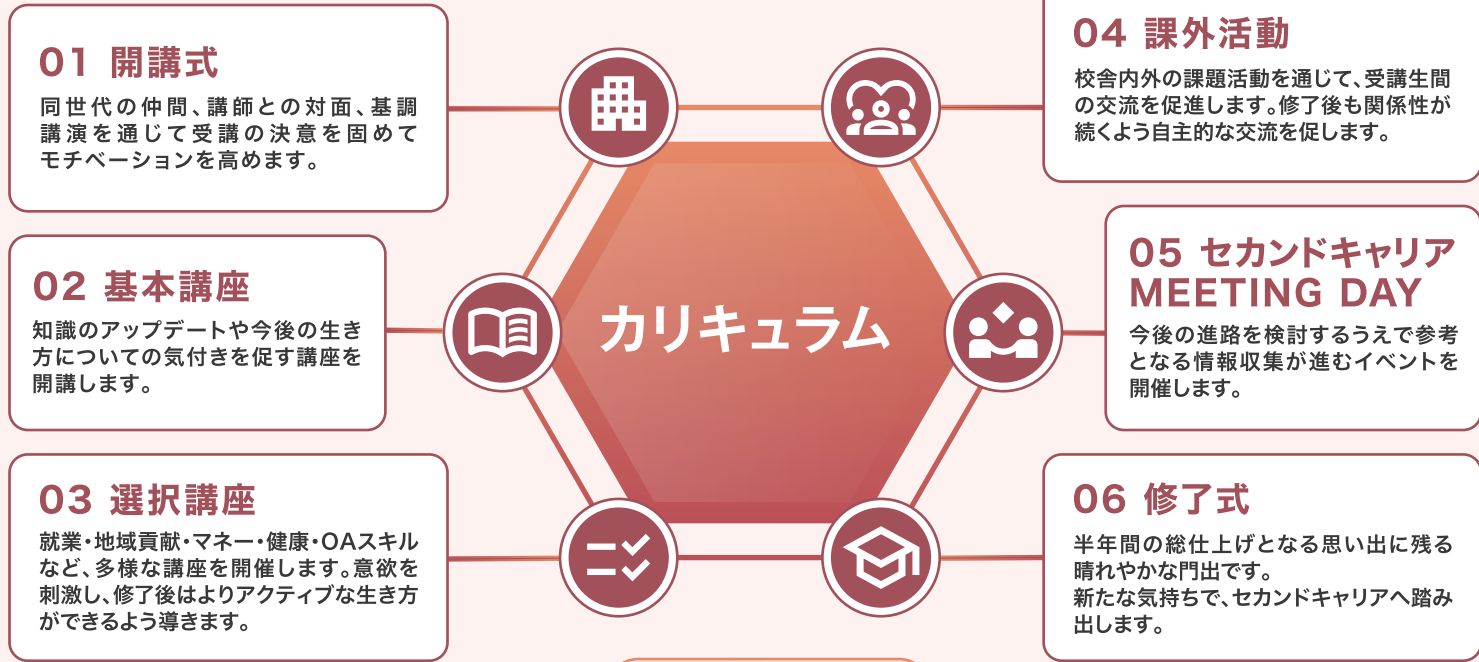
180名(30名×6クラス)

受講期間

2025年10月中旬から2026年3月下旬まで



人生100年時代、 “学び”と“挑戦”が新しい日常に



(株)ディー・エヌ・エー フェロー
DeNAランニングアカデミー育成アドバイザー
特別基調講演 瀬古 利彦氏

1956年、三重県生まれ。高校時代から本格的に陸上を始め、インターハイでは800m・1500mで二年連続二冠を達成。早稲田大学へ進み、故中村清監督の元、ランナーとしての才能を開花。箱根駅伝では4年連続で「花の2区」を走り、3、4年次では区間新(当時)を獲得するなど、スーパーエースとして活躍した。トラック・駅伝のみならず大学時代からマラソンで活躍し、国内外のマラソンで戦績15戦10勝。圧倒的な強さを誇る。現役引退後は指導者の道に進み、オリンピック選手を3名輩出するなど後進の育成に注力。2016年より日本陸連マラソンリーダーとしてマラソングランドチャンピオンシップ(MGC～五輪日本代表選考会)設立に奔走。2019年、2023年のMGCを成功に導いた。現在、DeNAフェローとして活躍中。全国のランニングイベントでのゲストとしてマラソンの普及に努めている。

開講式
日程：2025年10月9日(木)
場所：新宿NSビル NSイベントホール
(東京都新宿区西新宿2-4-1)

講座開始日
三鷹校舎：10月14日(火)
日本橋校舎：10月15日(水)
世田谷校舎：10月16日(木)

就職支援について(抜粋)

キャリアカウンセリング
就職希望の方のみならず、塾生それぞれの志向に応じて、ベテランのキャリアカウンセラーが人生の振り返りと今後の生き方探しをサポートします。

企業見学
シニアが活躍している職場や、シニアの採用に積極的な企業を見学していただき、就業することを、より身近に体感していただきます。

「東京キャリア・トライアル65」との連携
希望する塾生には「東京キャリア・トライアル65」(※)と連携し、派遣での就業を後押しします。
※「東京キャリア・トライアル65」は、シニアの就業を支援する東京都の事業です。

主な講師紹介

高平 ゆかり氏
生涯生活設計コンサルタント/一般社団法人シニアセカンドキャリア推進協会代表理事/
JADA(一般社団法人中高年齢者雇用福祉協会)主任講師/JADA PREP経営研究所研究員

三浦 睦子氏
サプナ社会保険労務士法人代表社員/一般社団法人組織と個人の在り方研究会代表理事

仁平 幸子氏
オリーブキャリア代表/国家資格キャリアコンサルタント/1級キャリアコンサルティング技能士/CCA認定スーパーバイザー(キャリアカウンセリング協会)

小野田 純二氏
株式会社Career30.net 代表取締役

幸野 友之氏
NPO法人ドラマケーション 普及センター理事長

小澤 小百合氏
公認心理師/国家資格キャリアコンサルタント/産業カウンセラー/両立支援コーディネーター

須藤 昭彦氏
キャリアコンダクト(株) 代表取締役

大江 加代氏
株式会社オフィス・リベルタス 代表取締役

土屋 洋子氏
国家資格 キャリアコンサルタント 2級キャリアコンサルティング技能士

講座内容	時代を知る	基本講座(5講座) ・人生100年時代を謳歌するには ・シニアの多様な働き方と求められるシニア人材 ・人生100年時代のマネープラン ・ネット社会で失敗しないための基本講座 ・学生や若者とディスカッション	選択講座(4講座) ・シニアに起こるお金の問題 ・経済と金融の基本 ・シニア世代のための資産運用と管理 ・シニア世代のためのDX/GX/AI 講座(基礎編)
	自分を知る	基本講座(4講座) ・メンタルヘルス ～健やかな心でシニア世代を生きる～ ・レジリエンス ・自己分析 ・歩き続ける力	選択講座(3講座) ・椅子ヨガ体験 ・美味しい食事が健康をつくる ・語り場(ウェルビーイング)
	幅を広げる・強みを創る	基本講座(8講座) ・「聴く力」を磨く ・つながるコミュニケーション ・シニア世代の幸せな働き方 ・ダイバーシティコミュニケーション ～多様な人との心地よい関係づくり～ ・いろいろな問題を解決するテクニック ・アタマの中にあるものを形にする方法 ・シニアができる社会貢献 ～シニアの力で今、できることを考える～ ・人生の「リ・デザイン」	選択講座(12講座) ・語り場(はたらく) ・シニア世代のためのDX/GX/AI 講座(活用編) ・セルフ・ブランディング ・スマホでつくる動画の世界をのぞいてみよう ・シニアを積極採用している企業との対話 ・生涯現役を実践している人から学ぶ ・多様な働き方の実際 ・健康をマネジメントする ～人生100年時代、身体は「資産」である～ ・セカンドキャリアMEETINGDAY DAY① ・セカンドキャリアMEETINGDAY DAY② ・パワーポイントのキホン ・パワーポイントのキホン(個別指導)
	やってみる	基本講座(2講座) ・卒業制作 ・卒業制作発表 選択講座(8講座) ・就職ワークショッ ・地域貢献体験談 「経験を活かした地域貢献の実例を聞いてみよう」	・失敗しないシニア起業の始め方 ・独立起業とフリーランス ・“私たち”で創る新しい一歩 ～セカンドキャリアを広げるチーム活動のススメ～ ・卒業制作 ・シニアが活躍している現場訪問①(企業見学) ・シニアが活躍している現場訪問②(地域活動見学)

卒業制作発表

講座の集大成は卒業制作となっております。受講生が半年間の学びや仲間との出会いの総括として卒業制作をし、今後の生き方を発表する貴重な機会を提供します。パソコンが苦手な方でもパワーポイントの資料を作って発表ができるよう、ゼミ講師が丁寧に導きますので、最終的には達成感で大きな満足を得られます。入塾時にはできなかったことができるようになった達成感や成功体験は、他の受講生の発表から受ける刺激と合わせて受講生の今後の人生の糧となります。