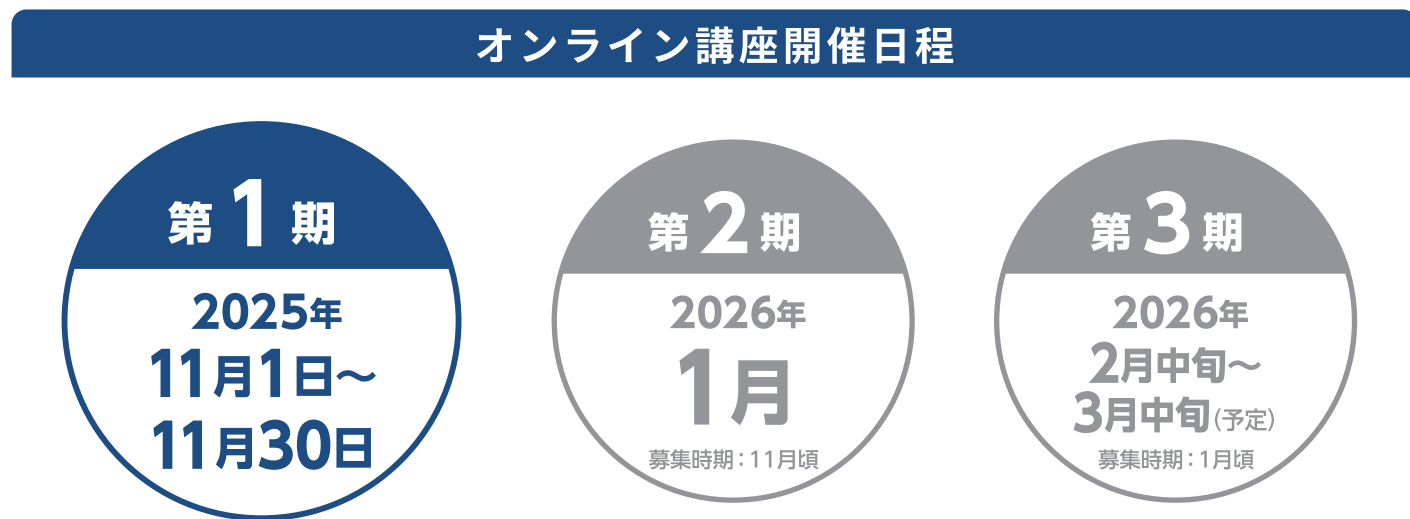
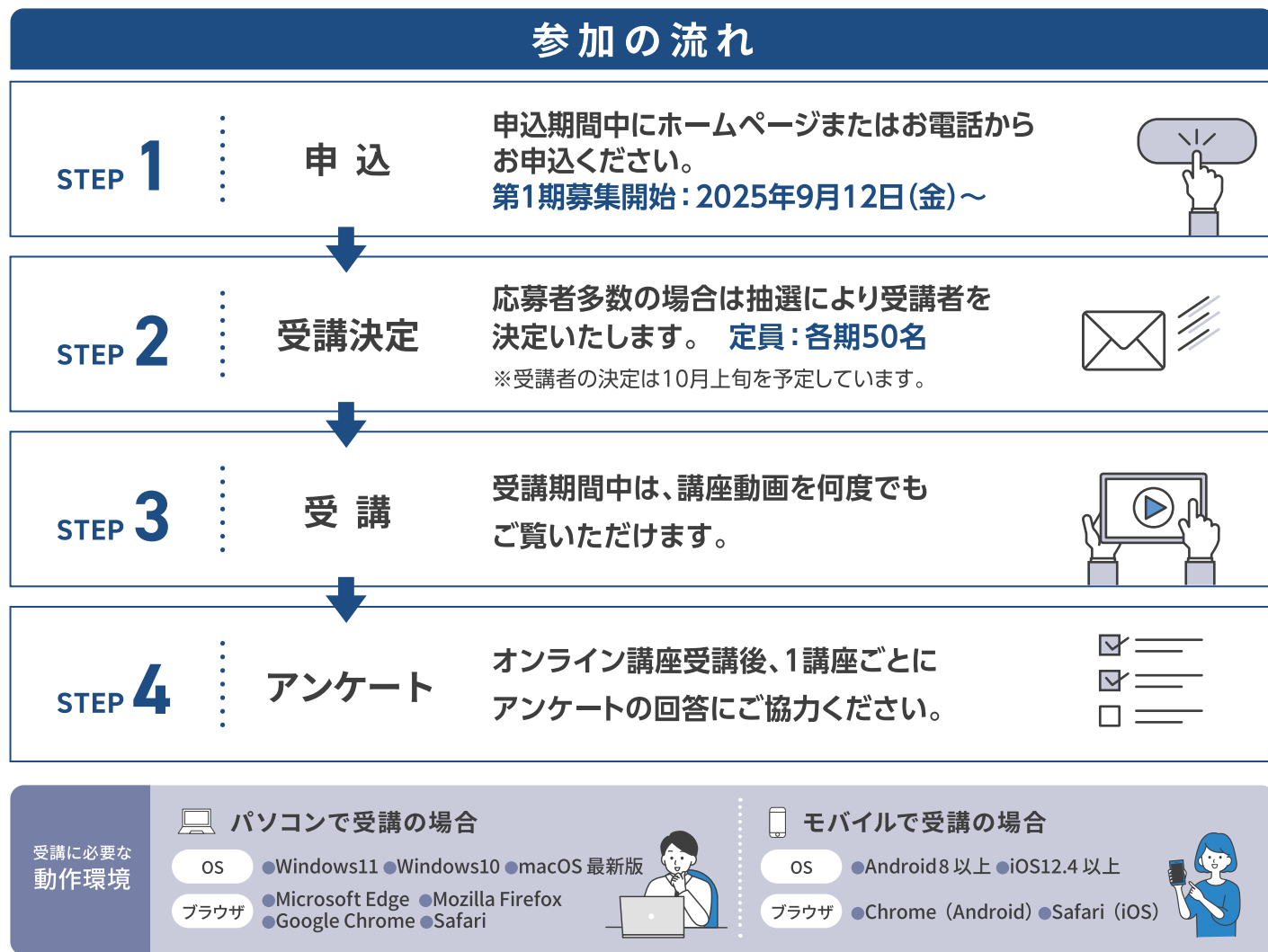




お申込・お問い合わせ

東京セカンドキャリア塾事務局

〒163-0521
東京都新宿区西新宿1-26-2 新宿野村ビル21階

TEL 0120-628-001

受付時間：平日
9:00～17:30
(土日祝日、年末年始を除く)

東京セカンドキャリア塾 オンライン <https://second-career-school.jp/online-senior/>

東京都

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

第1期

対象
50～64歳

参加無料

オンライン
全6講座

自宅で学ぶ、
これからのキャリア設計

東京セカンドキャリア塾
TOKYO SECOND CAREER SCHOOL

オンライン講座(プレシニア向け)

<第1期募集期間>
2025年9月12日(金)～10月1日(水)

50歳から64歳までのプレシニアの方々に、これからのキャリアデザインの描き方や、多様な働き方についてのオンライン講座を無料で開催します。

対象者

50歳～64歳の都内在住または都内企業在勤者

※1961(昭和36)年4月1日から1976(昭和51)年3月31日以前にお生まれの方。
※過去にオンライン講座またはプレシニアコース(対面式)を受講された方は応募をご遠慮ください。
※本講座を受けられた方は、今後プレシニアコース(対面式)の受講はできません。

定員

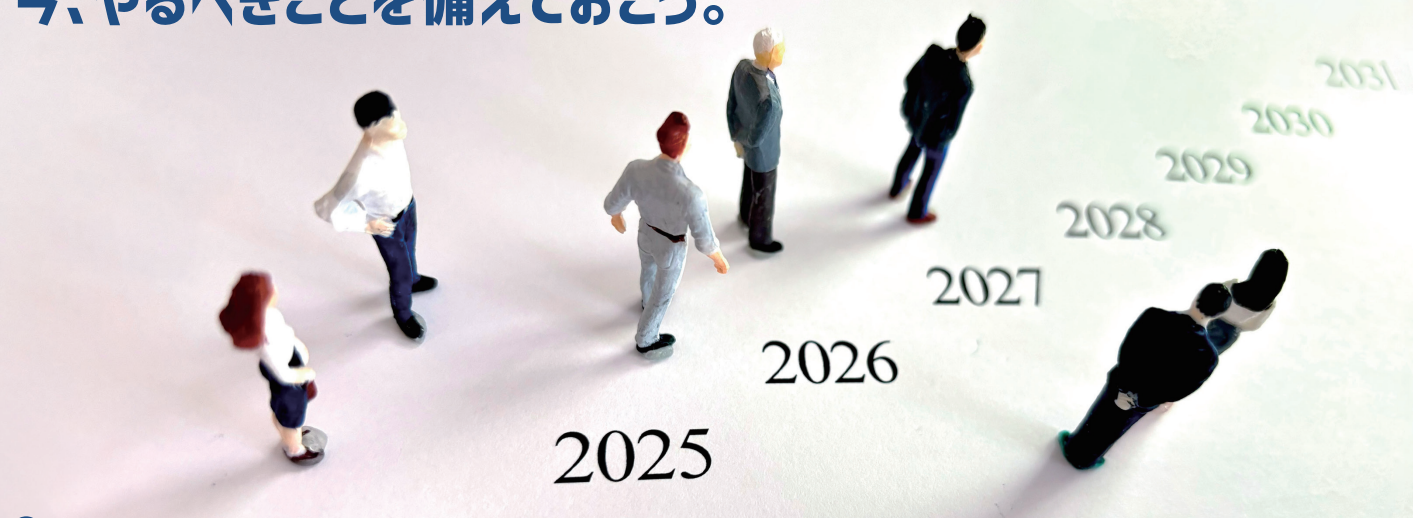
各期50名

受講期間

2025年11月1日(土)～11月30日(日)

10年後の自分に、何ができるだろう？

今、やるべきことを備えておこう。



本講座の目的

定年退職前の**50歳から64歳**までのプレシニアの方々を対象に、今後のキャリアデザインの描き方や、フリーランス・起業等の多様な働き方を学んでいただき、今後のセカンドキャリアを考えるきっかけとなるよう、オンライン講座を実施します。

オンライン講座内容

		講座名	内容	講師
基本講座	①	人生100年時代、プレシニアがいきいきと働き続けるためのポイント	これからの環境変化と自身の心身の変化を捉え、充実したキャリアを形成するための意識を整える。プレシニアに求める能力やマインドについて考え、これからのいきいきと働き続けるためのポイントをおさえる。	須藤 昭彦
	②	セカンドキャリアデザインング	自分らしいキャリアを形成する考え方と方法を知る。自分らしいキャリアを作るために必要な行動として、アンラーニングやリスキリング、ネットワークの形成を理解する	仁平 幸子
選択講座	①	【これからのキャリア】再就職したい	役職定年や定年をきっかけに再就職したい方向け。再就職のための情報収集、選択、応募の準備、選考の対策など一連のポイントを知る。	土屋 洋子
	②	【これからのキャリア】再雇用で活躍し続けたい	再雇用で活躍し続けたい方向け。組織の中で雇用され続けるために必要な力を把握する。自分らしい働きがいの見つけ方を知り、自分流のアレンジをして、ワークエンゲージメントを高めていく。	垂水 菊美
	③	【これからのキャリア】起業・独立したい	起業を考えたい方向け。独立開業のメリットデメリットなど基本を理解し、兼業・副業を含めた多様な働き方や資格の活かし方を押さえて、自身のリソースを踏まえて多様なアクションを検討する。	尾久 陽子
	④	【これからのキャリア】セカンドキャリアのマネープランを考えたい	人生100年時代、これからのキャリアを考える上でまずは押さえておきたいマネープランを知る。	氏家 祥美

受講イメージ

受講期間：2025年11月1日(土)～11月30日(日)

11/1

11/30

受講期間

基本講座 ① ②

▶

選択講座 ① ② ③ ④

●基本講座 2講座【必須】

●選択講座 4講座中2講座以上を受講【必須】

期間中は、基本講座受講後から選択講座が受講可能です

- 基本講座：2講座受講必須
 - 選択講座：4講座から選択し、2講座以上の受講必須
- ※1講座あたり1時間30分程度

オンライン交流会

受講生間の交流を促すため、Zoomでの「語り場」を設けます。

オンライン講座の交流会では、あらかじめ設定したテーマについて話し合い、ゲスト講師を含め、受講生が継続的に交流を深められるよう後押しします。交流会では、講師への質問も受け付けます。

テーマ例 ▶ 自己紹介・現在の悩み・今後の展望・参加理由など



講師紹介

基本講座①



須藤 昭彦 氏

キャリアコンダクト株式会社 代表取締役

基本講座②



仁平 幸子 氏

オリブキャリア代表/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)

選択講座①



土屋 洋子 氏

2級キャリアコンサルティング技能士
国家資格キャリアコンサルタント

選択講座②



垂水 菊美 氏

株式会社キャリアンサンプル 代表取締役

選択講座③



尾久 陽子 氏

おぎゅう行政書士事務所・居宅介護支援事業所
パレットなんでも相談室代表
一般社団法人みんなのプライド代表理事

選択講座④



氏家 祥美 氏

FP事務所ハートマネー代表
ファイナンシャルプランナー・キャリアコンサルタント