

早く、安く。確実に

講座略称: SCP

セカンドキャリア準備研修

(52歳前後/2日間/座学)

定年後を俯瞰し、将来の道筋を立てると、自ずから、今、目の前の仕事の実績を上げる心構えをつくれるようになる研修です。

民間に先行して、自衛官の再就職支援は、組織を挙げて「準備」と「支援」が実施されています。将来の不安を払しょくし、現役の間は、国の任務にいそしめるよう手厚いのです。キャリア・ブレーンとNPO日本プロフェッショナル・キャリア・カウンセラー協会は、20年超にわたり、その自衛官の再就職支援プログラムを提供しており、成果を上げてきました。日本の喫緊の課題である50代人材活性化に寄与するため、この成果実証済みのプログラムを広く民間企業にも提供することに致しました。

なにごとも一番力のある者ではなく

一番準備した者が勝つ！」

「セカンドキャリア準備研修」は、若年定年制自衛官が概ね45歳で受講する「能力開発集合訓練(2日間/座学)」に該当します。訓練目的とカリキュラムはそのまま企業のビジネスパーソンのセカンドキャリア準備に合致します。教本とワークシート類も基本的に同一です。この訓練指導に熟達する講師陣※を全国に配置し、きめ細かく対応しております(対面/オンライン対応可)。

過去20年超、成果実証済みのプログラムです。

主宰者 白根 陸夫(しらね りくお)

日本におけるキャリア形成のパイオニア。「生涯現役」をまっとうするため、独創的で最強のノウハウを提供しています。再就職支援サービスとキャリア・カウンセリングを数多く実施。

アウトプレースメントビジネス立ち上げのコンサルティング実績も豊富。就職・転職ノウハウを確立した本邦における第一人者である。

1943年1月生まれ。1996(平成8)年8月 株式会社キャリア・ブレーン設立。代表取締役役に就任。

2000(平成12)年8月 NPO/特定非営利活動法人 日本プロフェッショナル・キャリア・カウンセラー協会 設立。理事長に就任。



「セカンドキャリア準備研修」について、どうぞお気軽になんでもご相談ください！

※プロフェッショナル・キャリア・カウンセラー®/エイジング・アドバイザー®の両資格所持者。両資格は株式会社キャリア・ブレーンの登録商標です。



NPO/特定非営利活動法人 日本プロフェッショナル・キャリア・カウンセラー協会 認定教育機関

株式会社キャリア・ブレーン <https://cb-tokyo.co.jp>

NPO/特定非営利活動法人 日本プロフェッショナル・キャリア・カウンセラー協会



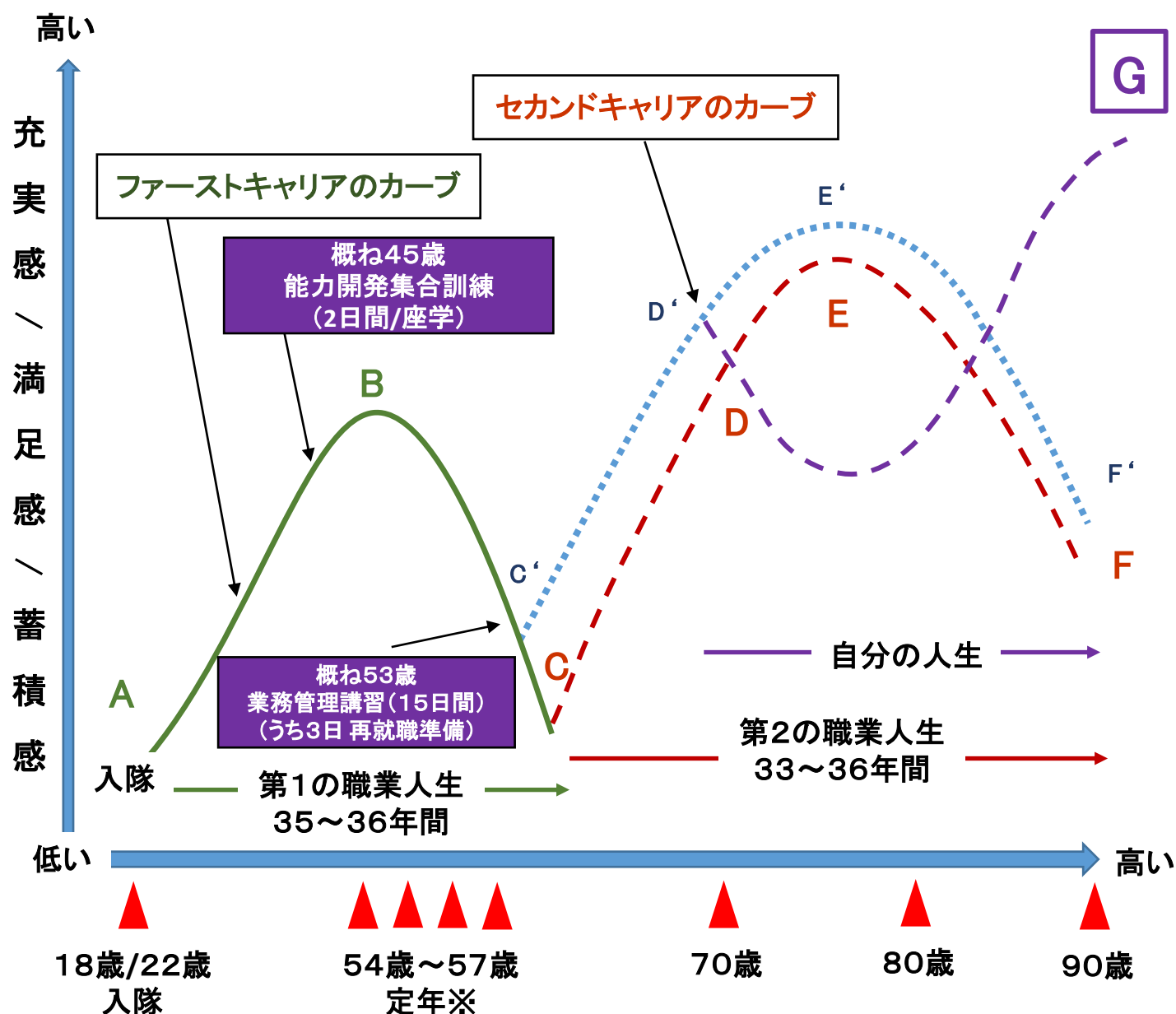
JIPCC (略称: ジピカ)
協会本部 全国庁統一資格所持
Japan Institute of Professional Career Counselors

協会公式ホームページ <https://jipcc.or.jp/>
協会本部 〒155-0032 東京都世田谷区代沢1-25-6
TEL: 03-3419-6552 FAX: 03-3419-6597
Eメールでのお問合せ: info@jipcc.or.jp

共
催

1

「若年定年制自衛官の再就職準備訓練」の図（G=天職）



※若年定年制自衛官の退職年齢

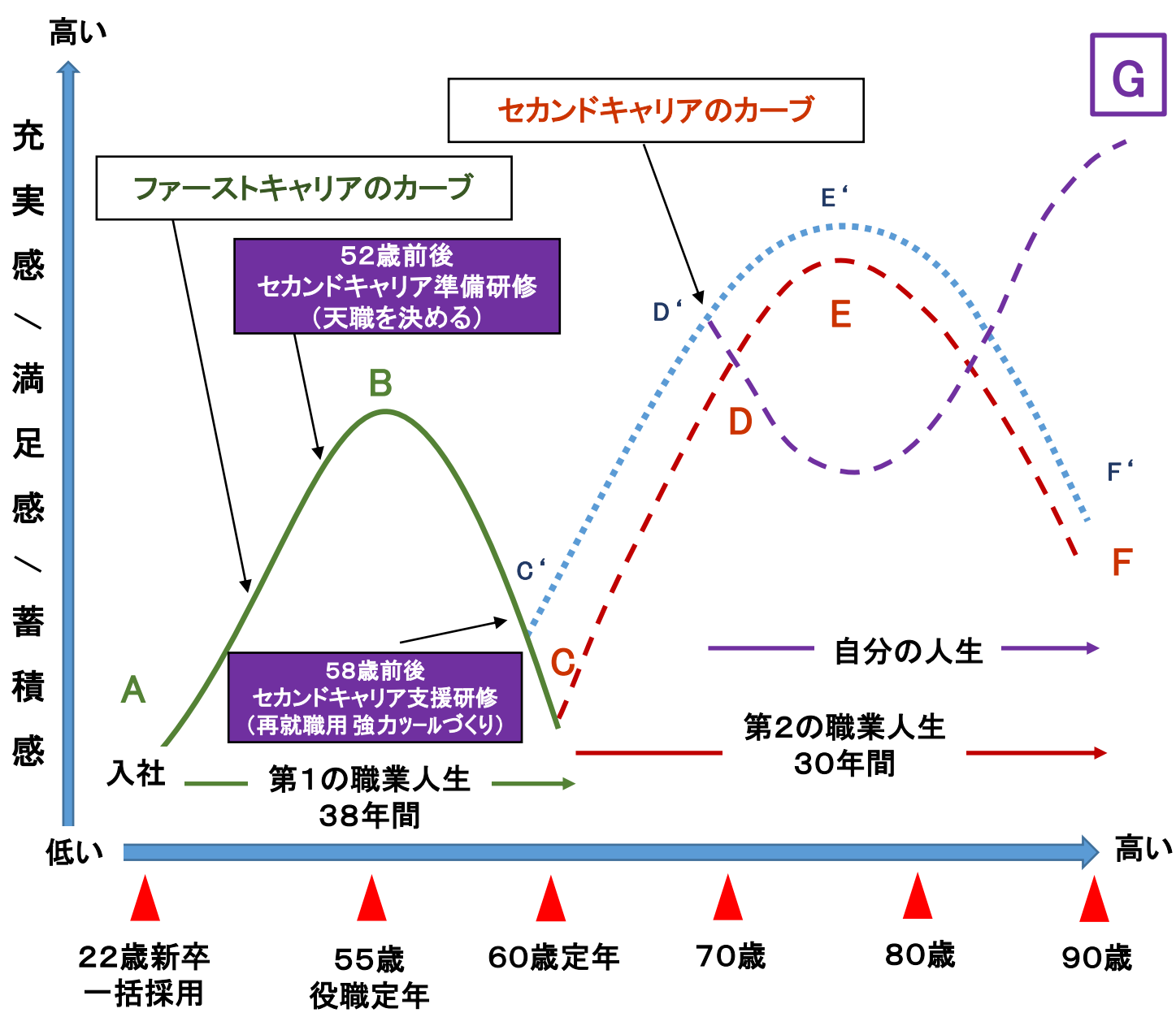
幹部				准尉	曹	
1佐	2佐	3佐	1・2・3尉		曹長・1曹	2・3曹
57歳	56歳		55歳		54歳	

自衛隊は精強さを保つため、若年定年制という制度を採用しています。ほとんどの自衛官が50歳代半ばまでに退職します。

若年定年制退職自衛官に対しては、定年退職の概ね10年前から再就職に必要な知識や技能についての教育・訓練を段階的に行い、逐次、再就職に対する意識を高め、再就職に向けた具体的な準備を実施します。

このような状況の中、勤務する自衛官が退職後の生活に不安を抱くことなく厳しい任務を遂行するため、また多くの優れた資質を有する人材を確保するためにも「能力開発集合訓練」「業務管理講習」が実施されています。

「セカンドキャリア発想のS字カーブ」の考え方 (G=天職)



若年定年制自衛官と
大企業のビジネスパーソンの
キャリア形成はほとんど同じ

- ・新卒一括採用
- ・終身雇用(定年まで雇用が保証)
- ・年功序列昇進制度
- ・年功序列賃金制度

2年ごとに全国規模で転勤(大企業は世界規模で4~5年ごと)
幹部自衛官(三尉以上)の定年は大企業の役職定年とほぼ同じ。
したがって、定年後の再就職では狙う仕事と処遇が重複、競合関係となる。

「セカンドキャリア準備研修」は若年定年制自衛官が概ね45歳で受講する「能力開発集合訓練」です。
教本とワークシート類は基本的に同一です。

セカンドキャリア準備研修の目的：参加者に長期のライフプランを考えさせ、実際に作成させることで、キャリアデザイン等の技法を習得させ、在職中の自己啓発等の重要性に気付かせ、準備させることで、定年退職後のセカンドキャリアを支援することを目的とする(能力開発集合訓練の目的と同じ)。

セカンドキャリア準備研修／教本の目次

(能力開発設計集合訓練2日間/教本の目次)

第1章 ライフプランの必要性

第1節 45歳から考えるライフプランの必要性

1	高齢化社会における有意義なセカンドライフ	P. 01
2	最新の経済情勢(社会保障制度の変化を含む)	P. 06
3	雇用情勢等	P. 13

第2節 ライフプランの定義

1	キャリアデザイン	P. 14
2	キャリアプランニング	P. 14
3/4	キャリアマネジメント及びライフデザイン	P. 14
5	ファイナンシャルプラン	P. 14
6	ライフプラン定義まとめ	P. 15

第2章 キャリアデザイン

第1節 自己分析によるキャリア・アンカーの発見

1	キャリア・アンカーとは	P. 16
2	エゴグラム及びアサーション	P. 20

第2節 キャリア・アンカーを踏まえたキャリアデザインの実践

a	キャリア・アンカーに適する適職候補の選択	P. 30
b	適職候補に係る情報収集	P. 36
c	適職の仮決定	P. 41
d	適職に係る情報収集	P. 42
e	適職の決定	P. 58
f	希望する将来像と現状とのギャップを把握	P. 59
g	行動計画の作成(天職探索ワークシート)	P. 62

第3節 現状の自己棚卸と自己開発計画

1	自衛隊の勤務で培う能力	P. 64
2	自己啓発で培う能力	P. 76
3	公的資格の活用	P. 80

第3章 ライフプラン

第1節	年代別ライフプランのテーマ	P. 87
第2節	ライフイベント表の作成	P. 90
第3節	現状の把握・・・収入、支出、資産、負債及び保障の把握	P. 96
第4節	キャッシュフロー表の作成、分析と解決策の検討	P. 112
第5節	家計の貸借対照表の作成、分析と解決策の検討	P. 117
第6節	定年後の家庭生活や地域社会との関わり	P. 118
第7節	金融商品の解説、教育・住宅資金設計	P. 121

4	さらに	P. 130
	【参考情報索引】	P. 19

セカンドキャリア準備研修(2日間/座学)の標準進行表

(能力開発設計集合訓練2日間/座学の標準進行表)

1日目		注)1時間毎に、10分間の休憩時間をとる。
09:30～09:40	10分	オリエンテーション WS「ライフプラン診断図」作成
09:40～10:00	20	第1章 ライフプランの必要性 第1節 45歳から考えるライフプランの必要性 1.高齢化社会における有意義なセカンドライフ 2.最新の経済情勢(年金支給年齢の引き上げを含む) 3.雇用情勢
10:00～10:10	10	第2節 ライフプランの定義
10:10～10:30	20	第2章 キャリアデザイン 第1節 自己分析によるキャリア・アンカーの発見
10:30～11:10	40	1.キャリア・アンカーとは 2.「エゴグラム」P22～25 及び アサーション
11:10～12:00	50	第2節 キャリア・アンカーを踏まえたキャリアデザインの実践 a.「キャリア・アンカー テスト」P32～35 キャリア・アンカーに適する適職候補の選択
< 昼食 >		
13:00～14:00	60	b.「職業興味チェックリスト」P36～40 c.適職の仮決定 P41
14:00～15:00	10	d.適職に係る情報収集 P42～47
15:00～16:00	60	再就職失敗の原因検討 グループ・ディスカッション P48～58
16:00～17:00	60	e.適職の決定 P58 f.希望する将来像と現状とのギャップを把握 P59～61 g.行動計画の作成「天職探索WS」作成 P62～63
17:00～17:30	30	第1日目総括
2日目		
09:30～09:40	10	第3節 現状の棚卸と自己開発計画
09:40～10:50	70	1.自衛隊の勤務で培う能力 a.「時系列業務経歴書」作成
10:50～12:00	70	b.「専門分野別職務経歴書」作成
< 昼食 >		
13:00～13:30	30	2.自己啓発で培う能力 a.「自己啓発目標設定／自己開発計画策定WS」作成
13:30～14:30	60	第3章 ライフプラン 第1節 年代別ライフプランのテーマ P87～89 第2節 ライフイベント表の作成 P90～98 第3節 現状の把握 P96～111
14:30～16:00	90	第4節「キャッシュフロー」作成、分析と解決策の検討 P112～
16:00～17:00	60	第5節～7節 P117～
17:00～17:30	30	第2日目総括&研修まとめ

第2章 第3節 1. a.

自衛隊出身者 海自太郎氏の力作を紹介します

■ 時系列業務経歴書

海自 太郎

期間/ 西暦2桁 年/月 ～年/月	在籍 年・ヶ月	所属部門 職位・ 雇用区分 雇用上の 呼称等	勤務 地	部下の数		担当業務内容 (実質的な変化のない組織 変更・異動を除く)	実績・貢献度合 何を・何時迄に ・どの程度
				直接 人数	間接 人数		
xx/xx～ xx/xx (満54歳) 時系列 通算 36年間	8か月	xx教育隊 総務係長 兼 警衛係長	xxxx 教育 隊	22	—	・ xx教育隊の調整業務 ・ 各種行事等の立案及び計 画表の作成 ・ 教育隊司令副長、総務科 長を補佐 ・ xxxx総監部との各種調整 及び会議等参加 ・ 甲板士官業務 ・ 部隊の正面等警衛員の教育指導	・ 教育隊司令、副長及 び総務科長の指導の もと職務を遂行 ・ 甲板士官として教育 隊の偉容の維持に貢献 ・ 教育隊司令から4級賞 詞受賞
xx/xx～ xx/xx	4年 3ヶ月	xxxx 訓練整備 科 整備係長 兼 総務係長	xxxx 掃海 業務 支援 分遣 隊	10	10	・ 掃海業務支援隊(xxxxxx) との調整業務 ・ 掃海訓練装置の運用及び 機器の整備 ・ 分遣隊長を全般的に補佐 し各部隊との訓練 調整	・ 分遣隊長、訓練科長 の指導のもと職務を 遂行 ・ 訓練装置に対する整 備の練度向上により、 故障による訓練中止 を発生させず任務を 遂行
xx/xx～ xx/xx	5年7ヶ 月	教育 第x部 船務科 教官兼 甲板士官	xxxx 第x術 科 学校	20	—	・ 中級幹部学生に対する レーダー理論及び艦船搭 載電子機器の教務 ・ 初級幹部学生に対する初 歩的な艦船搭載電子機器 の教務 ・ 甲板士官業務	・ 10教務分の新スタ ディガイド及び新教 務実施要領を完成 ・ 甲板士官として学校 内の威容の維持に貢 献 ・ 校長から4級賞詞受賞
xx/xx～ xx/xx	5ヶ月	幹部 候補生 学校 学生とし て入校	xxxx 幹部 候補 生学 校	—	—	・ 幹部予定者課程学生とし て入校 ・ 幹部としての資質及び初 級幹部として必要な知 識・技能の習得	・ 防衛省長官から永年 勤続者 表彰25年以上受賞
xx/xx～ xx/xx	1年6ヶ 月	前任伍長 兼 整備科 要務班	xxxx 第x海 上訓 練 指導 隊	60	60	・ 前任上級海曹として司令、 副長を補佐 ・ 前任伍長及び前任警衛海 曹として部隊の海曹士・ 総員の指導及び監督	・ 前任上級海曹として 指導隊に貢献

期間/ 西暦2桁 年/月 ～年/月	在籍 年・ヶ月	所属部門 職位・ 雇用区分 雇用上の呼称 等	勤務地	部下 の数		担当業務内容 (実質的な変化のない組織変更・ 異動を除く)	実績・貢献度合 何を・何時迄に ・どの程度
				直接 人数	間接 人数		
xx/xx～ xx/xx	6年 7ヶ月	教育 第x部 電子科 教官	xxxx 第x術 科学校	8	—	- 海曹士学生に対し電子基礎の教務実施 - 中級海曹として後輩教官の指導 - 体力の錬成	- 電子基礎教育を理解させる視覚教材を作成し学生の理解度を向上させた - 理解不足者に対し課業後の希望者に個別指導を実施し成績の底上げに貢献した
xx/xx～ xx/xx	5年 3ヶ月	船務科 電子整備 員長	xxxx 補給艦 「xx」	2	8	- 搭載電子機器年間整備計画の作成 「xxxxxx」搭載電子機器・船舶航海関連機器の整備及び故障修理 - 艦船への補給作業実施時距離索の維持 - 特定検査・中間修理時の電子機器整備計画の作成	- 電子機器の入念な整備により洋上訓練に支障をきたすことなく任務遂行に貢献 2年連続技能検定優等賞によりxxxxxx総監から5級賞詞受賞
xx/xx～ xx/xx	2年 8ヶ月	船務科 電子整備 員長	xxxx 護衛艦 「xx」	3	10	- 搭載電子機器年間整備計画の作成 「xx」搭載電子機器・船務航海関連機器の整備及び故障修理 - 特定検査、中間修理時の電子機器整備計画作成 - 部下電子整備員教育及び指導	電子機器の入念な整備により、各種の洋上訓練に支障をきたすことなく任務遂行に貢献
xx/xx～ xx/xx	1年 7ヶ月	高等科電子機 器課程学生と して入校	xxxx 第x術 科学校	—	—	- 海曹高等科学生 入校 - 上級電子理論の教務受講 - 海曹として必要な艦船電子機器の整備・故障探求の知識・技能の受講 - 体力・気力の錬成	- xx遠泳xマイル完泳 - 上級電子理論習得に努力 - 艦船電子機器の整備・修理に必要な知識/技能の習得
xx/xx～ xx/xx	2年 10ヶ月	砲雷科 対潜ヘリ 「xx」 電子整備 員長	xxxx 護衛艦 「xxxx 」	4	4	「xx」搭載対潜ヘリ「xx」搭載電子機器の整備及び飛行管制装置全般の機器整備 - 内火艇運行(魚雷揚収等) - 部下電子整備員教育指導	2機保有の「xxx」を艦するまで墜落させることなく整備を全うできた 4級小型船舶免許取得
xx/xx～ xx/xx	8ヶ月	第x海上訓練指 導隊の学生と して入校	xxxx 第x海 上訓練 指導隊	—	—	- 航空電子機器の整備要領の受講「対潜ヘリx」学生 - 飛行管制装置 整備要領の受講	各整備要領を習得
xx/xx～ xx/xx 満18歳	4年	部隊実習 生徒後期電子 整備課程、生 徒中期電子整 備課程、通信 本科課程	xxxx 少年術 科学校	—	—	- 初級電子理論教務受講 - 自衛官としての心構えと基礎知識の教務受講 - 新隊員教育の受講 - 体力・気力の錬成	- 電子基礎理論習得 - 新隊員としての基礎的事項の習得 - xx遠泳xマイル完泳 - x登山競技上位入賞

第2章 第3節 1. b.

自衛官出身者 海自太郎氏の力作を紹介します

■専門分野別職務経歴書

海自 太郎

専門分野 及びサブタイトル	期間/西暦 2桁 年/月 ～年/月	在籍 年・ヶ月	①経験内容 ②取得専門分野 ③取得工業所有権/資格 (分野毎に直近から①②③の順に記入) (簡潔にできるだけ箇条書き)	実績・貢献度合 何を・何時迄に ・どの程度
<u>総務係長職</u> 及び <u>警衛係長職</u> ↓ 人材育成 企画・渉外 行事運営 調整業務 防火・防災組 織づくり、安 全管理、警衛 体制構築	XX/XX - XX/XX	8か月	①XX教育隊の総務係長を命じられ、教育 隊司令・副長・総務科長の指導のもと 勤務し任務を遂行 ・新隊員への入隊式・修業式 式典計画素 案作成 ・新任海曹過程、准海尉過程 入校式及び 修了式 式典の計画素案作成 ・自隊警備訓練の計画素案作成 ・XX総監による部隊監察実施要領素案作成 ・地方隊各訓練における人員派出調整及 び車輛運行調整(地方隊自隊警備地方隊 展示訓練) ・教育隊司令の動行に対する調整(秘書的 業務) ・甲板士官業務 ②各部隊との業務調整知識 ・民間との交流に関する知識	・教育隊司令から4級賞詞 受賞 ・入隊式・入校式・修業式 等、各式典の成功に貢献 ・XX地方隊における各訓練 に対する教育隊の訓練参 加に貢献 ・甲板士官として教育隊の 威容の維持に貢献
<u>整備係長職</u> 及び <u>総務係長職</u> ↓ 機械整備 保守・点検 機械修理 教育訓練 人材育成 安全管理 危機管理	XX/XX - XX/XX	4年 3ヶ月	①掃海業務支援分遣隊の整備係長、総務 係長を命じられ、分遣隊長・訓練科長 指導のもと勤務し任務を遂行 ・掃海業務支援隊(XXX)との業務調整 ・訓練装置の維持管理に対する整備計画 作成及び故障修理等の整備作業 ・掃海訓練装置を使用し、幹部・海曹士 の掃海技術を向上させる訓練教材作成 ②掃海訓練装置の整備に関する知識 ・掃海作業に関する知識	・掃海訓練装置運用整備練 度向上により故障による 訓練中止を発生させるこ となく任務遂行に貢献

専門分野 及びサブタイトル	期間/西暦 2桁 年/月 ～年/月	在籍 年・ヶ月	①経験内容 ②取得専門分野 ③取得工業所有権/資格 (分野毎に直近から①②③の順に記入) (簡潔にできるだけ箇条書き)	実績・貢献度合 何を・何時迄に ・どの程度
学校教官職 (幹部課程) ↓ 機器整備 教育訓練 教材編纂 教材制作 指導育成	xx/xx - xx/xx	5年 7ヶ月	①中級幹部学生に対しレーダー理論及び艦 船搭載電子機器の教務を実施 ・初級幹部学生に対し初歩的な艦船搭載電 子機器の教務を実施 ②電子整備技術の知識	・校長から4級賞詞受賞 ・幹部過程のスタディガイド及び教務実施要領の見 直しを命じられ10教務分 を完成させた
訓練指導職 + 学校教官職 (海曹士課 程) ↓ 人材育成 教育訓練 教育・指導	xx/xx- xx/xx 「xxx」 + xx/xx- xx/xx	1年 6ヶ月 + 6年 7ヶ月	①海曹士学生に対し電子基礎の教務を実施 ②電子整備技術者の知識を習得(海自) ③海自電子科教官任命	・校長から5級賞詞受賞 ・海曹士過程学生の電子基 礎教育を理解させるため 視覚教材を作成し学生の 理解度を向上させた(ソフ トウェア作動原理) ・海曹士学生の理解不足者 に対し課業後の希望者に 個別指導を実施し成績の 底上げに貢献
電子機器整備 員長職 (その2)↓ 保守・点検 機器整備 年間整備計画 企画・立案・策 定・実施 指導・育成	xx/xx- xx/xx 「xxx」 + xx/xx- xx/xx 「xxx」	5年 3ヶ月 + 2年 8ヶ月	①搭載電子機器年間整備計画の作成 ・搭載電子機器の整備及び故障修理 ・特定検査・中間修理時の電子機器整備計 画作成及び修理 前の各機器自前確認検査 ・部下電子整備員の教育及び指導 ②艦船搭載電子機器の整備知識及び整備計 画作成の知識 ③高等科電子整備課程・デジタル基礎課 程・生徒後期・中期電子整備課程、本科 通信課程を修業し電子整備員任命	・電子機器の入念な整備に より各種洋上訓練に支障を きたすことなく任務を遂行 できた ・2年連続技能検定優等賞に よりxxx総監から5級賞詞受 賞
電子機器整備 員長職 (その1)↓ 教育訓練 人材育成 安全管理 危機管理 部下育成・指導	xx/xx- xx/xx 「xxx」	2年 10ヶ月	①「xxx」搭載対潜ヘリ「xxx」の搭載電子 機器の整備及び飛行管制装置全般の機器 整備 ・内火艇の運行(魚雷揚収等) ・部下電子整備員の教育と指導 ②空電子整備の知識	・2機保有の「xxx」を退艦 するまで墜落させることな く整備をまっとうできた
教育訓練 (その4)	xx/xx xx/xx	5ヶ月	幹部予定者過程学生として入校	幹部としての資質及び必要 な知識・技能の習得
教育訓練 (その3)	xx/xx xx/xx	1年 7ヶ月	上級電子理論教授法 艦船電子機器の整備・故障探求の知識・技能	艦船電子機器の整備・修理 に必要な知識・技能
教育訓練 (その2)	xx/xx xx/xx	8ヶ月	飛行管制装置の整備要領	各整備要領の習得
教育訓練 (その1)	xx/xx xx/xx	4年	各整備要領の習得	電子基礎理論の習得

天職探索ワークシート

すべてのビジネスパーソンは「余人をもって代えがたい人材」「つぶしの利く人材」なのです。「天職を決めること」によって、このことに気づきます。「売り込み方」も同時に気づきます。

こうすれば、

やってみた

(愉しかつ

- ・・・「成功体験／失敗体験キャ
- ・・・「専門分野別職務経歴書」
- 1 若年隊員のやる気を引き出し
- 2 心くばり、気配りをもって若
- 3 機能別組織間の最適人材配置
- 4 カウンセリングスキルを活用
- 5 相手の信頼を得るスキルに裏

できること

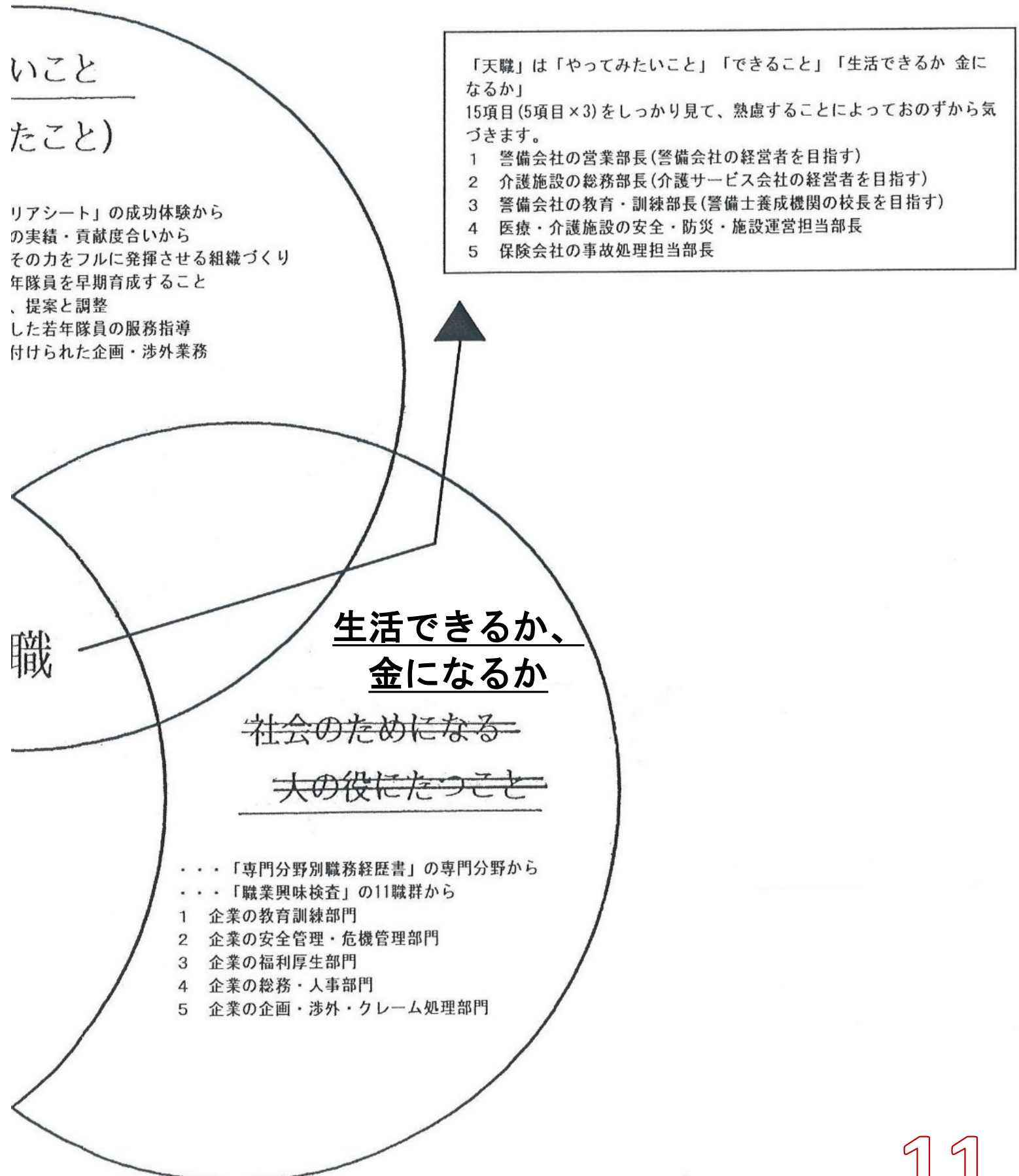
(よく知っていること、
うまくできたこと・・・)

・・・「専門分野別職務経歴書」
の専門分野から

- 1 組織統括
- 2 人材育成・カウンセリング
- 3 安全管理
- 4 総務・人事
- 5 企画・渉外

天

あなたの天職は必ず見つけることができます！



自己啓発目標設定/自己開発計画策定ワークシート(生涯キャリアビジョン)

第2章 第3節 2. a.

自衛隊定年退職者：大和八郎

現 状 の 把 握

1. 長く従事した業務は何ですか？ 業務の種類と通算経験年数は？(時系列業務経歴書から)
・指揮(マネージメント)23年6ヶ月 ・講師・教官3年6ヶ月 ・事業推進(調整官)7年6ヶ月 ・監察9ヵ月

2. あなたの専門分野は何ですか？ そのレベルは？(専門分野別職務経歴書から)

- ・指揮、マネージメント業務(人の管理から組織の管理)
- ・調整官(現状分析から企画発案)⇒計画作成⇒準備遂行に関わる調整
- ・講師／教官(焦点目標に合致した教育及び効果的な教育技法を有する)

3. あなたのやってみたい仕事は何ですか？(成功体験／失敗体験キャリアシートから)

(1) 自部門／関連部門で(仕事の内容と部門など)

- ・特命事項の企画からPJチームでの業務(事業)⇒事業を達成するための努力(マネージャー)
- ・営業等の人脈を拡げ、活用した業務⇒人と関わる仕事「プランナー」「サービス」
- ・各種科目における講師⇒人にものを教える「教師」「コーチング」「キャリア・カウンセリング」

(2) 他部門／関連事業で(仕事の内容と業種など)

- ・「コーチ」(コーチングスキルの伝授、リーダー育成、管理者教育)
- ・「カウンセラー、インストラクター」(スポーツ) ・「インテリアコーディネーター」(建築家)

4. (1) あなたの専門分野のうち他人より優れているものはなんですか？(自己啓発／自己開発計画策定WSから)

- ・目標に対し企画調整する能力(問題解決能力)←(人を活用し実施)
- ・教育技法 ・コーチングスキルの伝授(リーダー養成)
- ・メンタルマネージメントやカウンセリング(心理面)

(2) あなたの専門分野のうちさらに強化しなければならないものは？

- ・人を許すことができる度量(コミュニケーションスキル⇒コーチングスキル「承認」)
- ・人の話を聞き続けることができる忍耐力(コミュニケーションスキル⇒コーチングスキル「傾聴」「質問」)
- ・人脈を広く多く持つ「人と話すこと」←多種及び異業種

5. 自己啓発目標をどのように設定しますか？

(1) 他人より優れているものをさらに強化するために

- ・マネージメント技法の各種本を読む。
- ・現在担当している教育を充実させる。
- ・心理カウンセラーのボランティア
- ・コーチング／カウンセリングの能力を向上させる

(2) 弱点の強化を図るために

- ・コーチング上級資格の取得
- ・起業研究会や町おこし研究会での積極的活動
- ・業務以外の人間関係及び自衛隊以外の人との交流

6. あなたの人脈(社外)の強み・弱みは？

(1) 強みとさらに強化する方法は？

- ・スポーツ等の仕事以外の活動を発展させる
- ・自衛隊OBの人脈を活用

(2) 弱みを強くする方法は

- ・起業研究会で行う地元企業見学会に参加
- ・地域と仕事(ボランティア等)⇒地域の人と多く知り合う

☆☆将来をイメージする/生涯キャリアビジョン☆☆
いつまでに、どうなりたいか・したいか
自由に記述(絵・図でもよい)

長期

人に支えられた老後



人間的に
頼られる人格

80代

中期

人にものを伝える
ことができる人



地域ボランティア等の活動

70代

短期

人にかかわり
実力アップ、組織貢献



仕事外
で人脈

仕事を通じ
地域との人脈

60代

こ れ か ら の 私

これから	自分年齢	配偶者年齢	末子年齢	能力開発計画 (自己啓発)	資格取得計画	人脈開発計画	経済計画	
00	54	53	24	コーチング技術の向上 仕事上必要なスキル／ ビジネススキル修得 ライフプラン上必要になる教養習得	観光コーディネーター <u>認定エクゼクティブ・コーチ</u> (販売士) (スポーツインストラクター)	仕事人脈を優先する ↓ 仕事以外の人脈 ＋ 地域人脈	資金運用 ＝年収＝ 500万以下で生活	
01	55	54	25				各年度 ごと確認	
02	56	55	26					
03	57	56	27					
04	58	57	28	教養アップ (必要なこと) ・教えることができるためのスキル ・好きなことの教養 ・その他ニーズに合った教養	インテリアコーディネーター カラーコーディネーター IT関連コーディネーター	仕事人脈を優先する ↓ 仕事以外の人脈 ＋ 地域人脈	中間決算	
05	59	58	29				運用修正	
06	60	59	30					
07	61	60	31					
08	62	61	32					
09	63	62	33	生活習慣移行期間	市民サークル活動	地域のでの活動重視	年金受給(#1)	
10	64	63	34				年金受給(#2)	
11	65	64	35	学びながら活動 ※前提:3500万円 あること				
12	66	65	36					

フリースペース

- ◆基本⇒65歳までは仕事を優先した生活⇒65歳(3500万円)＋人間的教養と人脈を確立
- ◆人として⇒起業研究会や町おこし研究会の活動で人間性の勉強
- ◆知識面と健康⇒人に伝える「ニーズ合致」知識＋「体力」スポーツを幅広く＋「精神」メンタルの勉強(コーチング／カウンセリング)

第3章 第4節

【キャッシュフロー表の記入例 1／2】

作成日：2022年4月1日

氏名：大和十郎

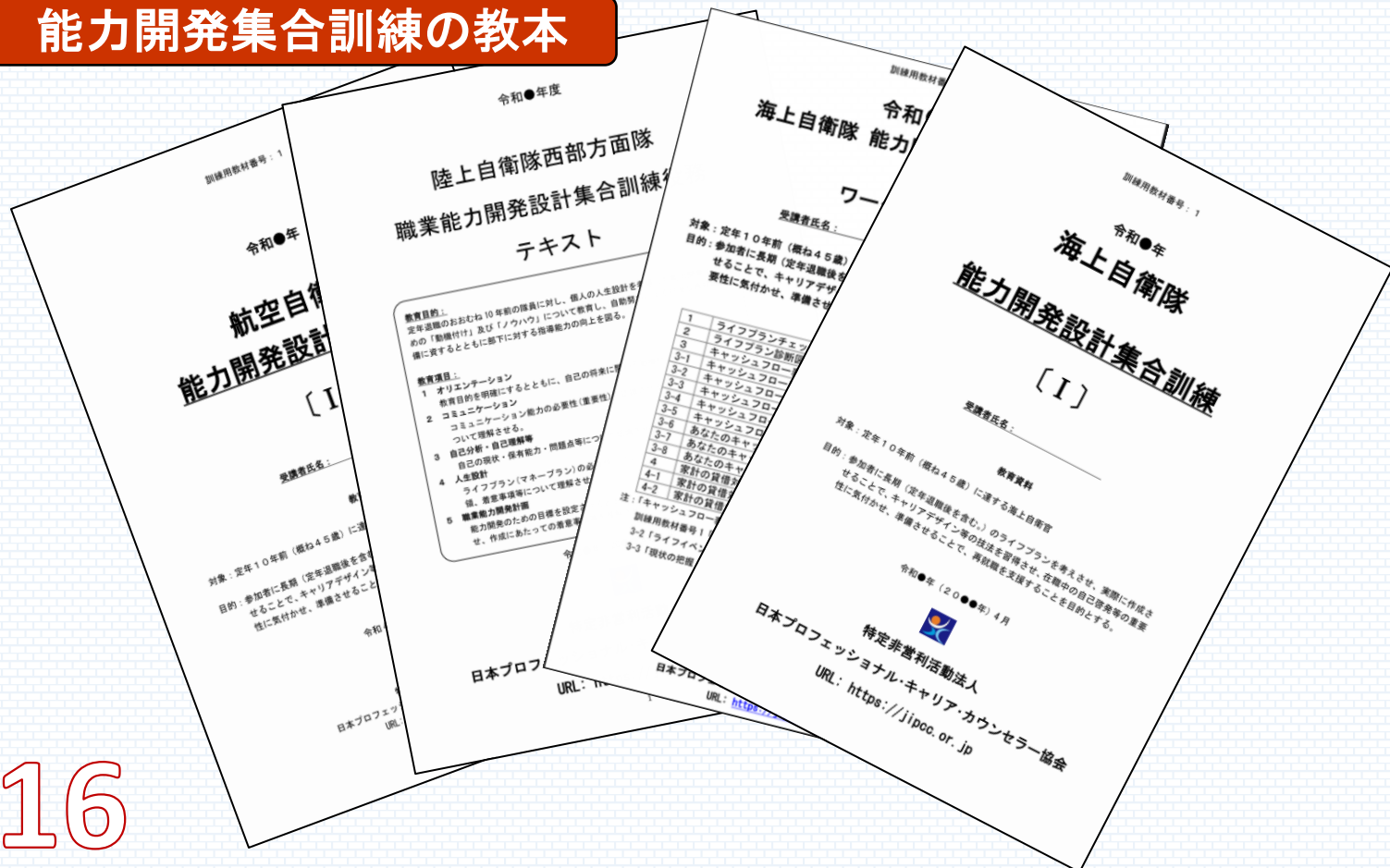
P115-P116 を示す

年度		2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033		
家族構成	本人	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56		
	配偶者	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53		
	第一子	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
	第二子	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
我が家のイベント		中3/小5	高1/小6	高2/中1	高3/中2	大1/中3	大2/高1	大3/高2	大4/高3	社1/大1	社2/大2	社3/大3	社4/大4		
		48歳/自宅リフォーム						51歳/車買換え				56歳/自宅リノベーション			
												55歳/海外旅行			
												54歳/退職一時金+若年退職給付金			
												54歳/ローン残額1,440万円一括返済			
私の計画	自分時間	○テニスの継続						○ギター教室(週4回)							
	家族	○年1回の家族旅行						○3年に1回の海外旅行							
	仕事	○上級情報処理の資格取得						○60歳～65歳まで継続雇用制度利用							
	健康づくり	○年1回人間ドックを受診						○「元気に働く」が長寿の秘訣							
収入	給与収入		700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	300	300	
	妻の収入		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	
	公的年金	本人													
		妻													
	個人年金														
	一時的収入					80				80		3000	1000		
	財産収入														
収入合計		820	820	820	900	820	820	820	900	820	3820	1420	420		
支出	日常生活費		360	360	360	360	360	360	360	360	320	320	320	320	
	住居費					120						1440		120	
	教育関係費		75	69	84	84	195	189	189	189	125	125	125	125	
	ローン返済		72	72	72	72	72	72	72	72	72	72			
	生命保険料		45	45	45	45	45	45	45	45	45	38	38	38	
	税/社会保険		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	その他支出					203			120	188			50	10	
	支出合計		562	556	571	894	682	676	796	864	572	2005	543	623	
年間収支		258	264	249	6	138	144	24	36	248	1815	877	△203		
貯蓄残高 (前年度残500)		758	1022	1271	1277	1415	1559	1583	1619	1867	3682	4559	4356		

※ 給与収入＝総支給額－源泉所得税－地方税－公的年金保険料－健康保険料

	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046
	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
	社 5/社 1	社 6/社 2	64 歳/自宅リフォーム 69 歳/車買換え										
宅リフォーム		長男 28 歳(父親 58 歳)結婚費用補助					長女 30 歳(父親 64 歳)結婚費用補助						
57 歳/車買換え		58 歳/海外旅行			61 歳/海外旅行		63 歳/車買換え		64 歳/海外旅行		67 歳/海外旅行		
付金 1 回目支給分計 3,000 万円													
-括繰り上げ返済 55 歳/若年退職給付金 2 回目支給分 1,000 万円													
○シニア・ボランティアに参加													
○月 1 回の外食													
	300	300	300	300	200	200	200	200	200				
	120	120	120	120	120	120	120						
									270	270	270	210	210
												70	70
					30	30	30	30	30	30	30	30	30
	420	420	420	420	350	350	350	230	500	300	300	310	310
	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270
								120					
	38	38	38	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	10	10	10	10	10	10	10	10	30	30	30	30	30
	130	200	10	10	50	10	130	200	10	10	50	10	130
	448	518	328	305	345	305	425	615	325	325	365	325	445
	△28	△98	92	115	5	45	△75	△385	175	△25	△65	△15	△135
	4328	4230	4322	4437	4442	4487	4412	4027	4202	4177	4112	4097	3962

能力開発集合訓練の教本



16

「50歳から人生を再構築するキャリア・カウンセリング」が好評です。

<https://jipcc.or.jp/50saikara/>

40歳代後半から55歳までの大手企業のビジネスパーソンが毎月、大勢相談にみえます。男女比は7対3。営業/管理部門対技術職比は5対5。定年が視野に入ってきたが「どうしていいかわからない」「キャリア研修は受けたことがない」が実情です。まず「セカンドキャリア発想のS字カーブ」の図を見てもらいます。全員ほんとうにびっくりします。こんなことこれまで考えたこともなかったがこれが現実か！ 定年後30年間のセカンドキャリアへの関心が一挙に高まります。



NPO/特定非営利活動法人 日本プロフェッショナル・キャリア・カウンセラー協会 認定教育機関

株式会社キャリア・ブレイン

〒155-0032

東京都世田谷区代沢1-25-6

東京セミナーハウス

東京都世田谷区代沢1-26-3

TEL : 03-3413-1974 FAX : 03-3419-6597

ホームページ <https://cb-tokyo.co.jp> / メール info@cb-tokyo.co.jp

お申し込みにあたっての諸注意

お申し込みにあたっては、別途専用の「お申し込み書」をご用意しております。詳細については再度そちらをご確認のうえ、専用のお申し込み書をご利用のうえ、お申し込みをお願いします。

お申し込み
お問い合わせ先

共催

JIPCC (略称:ジピカ)
全庁統一資格所持

Japan Institute of Professional Career Counselors

NPO/特定非営利活動法人 日本プロフェッショナル・キャリア・カウンセラー協会

協会公式ホームページ <https://jipcc.or.jp/>

2023.04.12