

## ■ 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。  
※説明会は8月下旬～9月上旬予定。

**説明会入塾申込**  
入塾希望者は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。

**書類選考**  
説明会で提出していただく書類により選考させていただきます。

**面談**  
書類選考の合格者には面談を実施いたします。  
※面談は8月下旬～9月中旬予定。

**合否判定**  
最終的に150名(各クラス定員25名)塾生を選考させていただきます。

**入塾**  
10月中旬から、約6か月間の学びが始まります。

## ■ 主な講師紹介



### 松本 すみ子 氏

シニアライフアドバイザー、キャリアコンサルタント。アリア代表。IT企業での経験を活かし、シニア世代はもとより、行政・自治体、メディアに向けて、シニアの動向、ライフスタイル研究・提案・提言を行っている。  
著書：「定年後も働きたい。人生100年時代の仕事の考え方と見つけ方」「55歳からのリアル仕事ガイド」など。



### 高平 ゆかり 氏

産業能率大学大学院経営情報学修士(MBA)、上級生涯生活設計コンサルタント(JADA)、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。1986年商社系人材会社に入社。以降、長年シニアの就労支援に携わる。豊富な経験に基づく実践的なアドバイスで2000名以上の支援実績を持つ。生涯現役社会の実現に向けた各種セミナー、各種メディアの出演多数。



### 崎山 みゆき 氏

桜美林大学大学院修士、サンフランシスコ州立大学学術博士。株式会社自分案代表取締役、一般社団法人日本産業ジェロントロジー協会代表理事、元静岡大学大学院客員教授、産業カウンセラー。「60歳新入社員」「産業ジェロントロジー」研修開発者。内閣官房「キャリアデザイン研修」企画・講師。テレビ・新聞の取材、著書も多数。



### 三浦 睦子 氏

キャリアデザインオフィスサプナ代表、一般社団法人組織と個人の在り方研究会代表理事。高校教諭を経て人材派遣会社の教育トレーナーに転職。500名規模の正社員・契約社員の採用から育成、評価制度、昇給昇格制度を構築。2011年に独立し、社会保険労務士として雇用の専門家としてコンプライアンスを踏まえたやりがいのある組織作りのために日々活動。シニアの再雇用など、「より良い働き方」とは何かを経営者とともに考えて支援している。



### 蔭山 あずさ 氏

100ten.school所属。ファイナンシャルプランナー(AFP)。派遣会社をはじめ、企業、地方自治体で数多くのマネーセミナーに登壇。年間300人近くの資産アドバイスを担当しており、豊富な経験、知識から年金や資産運用、金融商品、保険など基礎的なことからわかりやすく解説している。



### 三浦 豪太 氏

順天堂大学大学院医学部にて博士号取得、アンチエイジングリーダー養成機構専務理事、ナスターレース協会理事長、国連WFP 協会顧問、慶応義塾大学特任准教授。ユタ大学スポーツ生理学部卒業後、低酸素下における遺伝子発現・抑制の研究(加齢制御学 アンチエイジング)を行い、子供から高齢者までの幅広い年齢層のトレーニングプログラムを手がけている。



### 金田 絵美 氏

日本ヨーガ瞑想協会本部講師。サティガーデン代表。現在は都内を拠点に、スタジオやオフィス出張ヨガを実施。最近では企業向けストレス対策セミナーなどを多数実施している。日本ヨーガ瞑想協会 本部講師/(社)マインドフルネス瞑想協会 認定講師/全米ヨガアライアンス200時間 修了/椅子ヨガ指導者養成講座修了/整形外科科ヨガ認定講師としても活動中。

### 新型コロナウイルス感染予防対策について

当事業では新型コロナウイルス感染予防対策として①マスク着用・配布②アルコール消毒の設置③換気の実施④不調時の出席禁止⑤検温の実施⑥広めの教室を確保する等に取り組み、運営いたします。

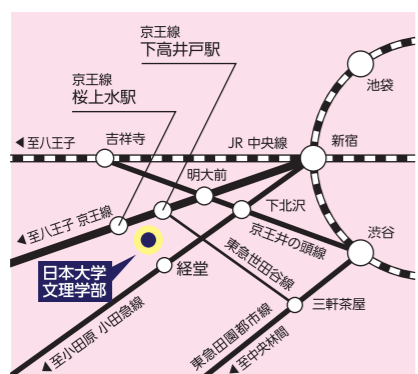
※なお、新型コロナウイルス感染拡大の状況により、講座の開講が困難になる場合があります。

## ■ 校舎案内

**世田谷校舎(4クラス実施)**  
東京都世田谷区桜上水3-25-40  
日本大学文理学部内

### <アクセス>

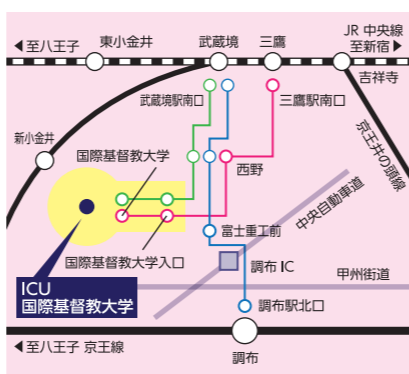
- 京王線・東急世田谷線 下高井戸駅より徒歩8分
- 京王線 桜上水駅(急行停車駅)より徒歩8分
- 小田急線 経堂駅より徒歩20分



**三鷹校舎(2クラス実施)**  
東京都三鷹市大沢3-10-2  
国際基督教大学内

### <アクセス>

- 中央線 武蔵境駅よりバス約13分 国際基督教大学行終点下車
- 中央線 三鷹駅よりバス約20分 国際基督教大学行終点下車
- 京王線 調布駅よりバス約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



東京都

新たな自分に出会える  
チャンス!

塾生募集 対象: 65歳以上の方



東京セカンドキャリア塾

TOKYO SECOND CAREER SCHOOL

募集期間 2021年8月19日(木)～2021年9月10日(金)

東京セカンドキャリア塾とは?

楽しく学ぶ! が本塾のテーマです

<体感重視> <行けばそこに仲間がいる、学びがある>

時代を知ろう!

自分を知ろう!

幅を広げ、強みを創ろう!

やってみよう!

対象者

- 1957(昭和32)年3月31日までにお生まれの、都内在住または都内企業在勤者
- 令和3年10月中旬から令和4年3月下旬まで塾に通える方(必修講座は週1回開講です)  
※第1～3期生は応募をご遠慮ください。

point 1

セカンドキャリアに必要な  
多彩なセミナー全46講座

point 2

65歳以上シニアの  
就業をサポート

point 3

全ての講座受講料が無料  
(一部課外活動に関する費用を除きます)

お申込み  
お問合せ

東京セカンドキャリア塾事務局 〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-22-2 新宿サンエービル

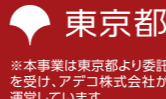
biz-senior.tokyo/school/ 東京セカンドキャリア塾

0120-556-075 受付時間: 平日 9:00～17:30



▼本事業の詳しい内容、お申込み・お問合せ

東京セカンドキャリア塾 検索



東京都  
※本事業は東京都より委託を受け、アデコ株式会社が運営しています。



www.biz-senior.tokyo/school/





自分を知り、時代を知る。楽しく学んで、仲間と繋がる。

# スキルを磨いて、求められる人材に。

## 開講式

- 日程: 2021年10月7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)
- ※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、実施日程・場所等を変更する場合があります。

## 講座開始日

- 世田谷校舎:  
火曜コース: 10月12日(火)  
水曜コース: 10月13日(水)
- 三鷹校舎: 10月14日(木)

## 特別記念講演

齋藤 孝氏(明治大学教授)

1960年静岡生まれ。東京大学法学部卒。同大学院教育学研究科博士課程を経て現職。『身体感覚を取り戻す』(NHK出版)で新潮学芸賞受賞。『声に出して読みたい日本語』(草思社、毎日出版文化賞特別賞)がシリーズ260万部のベストセラーになり日本語ブームをつくった。著書に『読書力』『コミュニケーション力』『新しい学力』(岩波新書)『質問力』(ちくま文庫)『現代語訳学問のすすめ』(ちくま新書)『雑談力が上がる話し方』(ダイヤモンド社)『語彙力こそが教養である』(角川新書)等多数。NHK Eテレ「にほんごであそぼ」総合指導。TBSテレビ系「情報7days ニュースキャスター」、日本テレビ系「世界一受けたい授業」等テレビ出演多数。著書累計出版部数は1000万部を超える。



## 基本講座(抜粋)

テーマ	講座名	テーマ	講座名
時代を知る	人生100年時代を謳歌するには 働き方の変遷を知ろう	幅を広げる・ 強みを創る	上手な心のコントロール
	100年時代のマネープラン		自分の対人関係の癖を知る
	ネット社会のリスクを知ろう		生涯現役を実践している人から学ぶ
	ICT時代を理解し、情報収集のコツを知ろう		いろいろな問題を解決するテクニック
自分を知る	シニア世代の伸びる能力/ シニア世代のココロとカラダ	やってみる	アタマの中にあるものを形にする方法
	歩き続ける力		卒業制作(ガイダンス、ゼミ、発表会)
	自分を活かす自己表現		

## 選択講座(抜粋)

テーマ	講座名	テーマ	講座名
時代を知る	マネープランの理解を深める	幅を広げる・ 強みを創る	NPO設立実践講座
	資産運用の始め方・続け方		就職ワークショップ
	経済と金融の基本		語り合う時間(生きがい・社会貢献・お仕事)
自分を知る	自己分析		初めての英会話(英語で道案内)
幅を広げる・ 強みを創る	椅子ヨガ体験	起業とフリーランス	
	マナー再考	企業見学 「シニアが活躍している場面を見よう」	
	初めてのPC操作	地域活動見学 「シニアが活躍している場面を見よう」	
幅を広げる・ 強みを創る	初めてのエクセル、ワード、 パワーポイント	卒業制作補講	

## 選択講座数

25講座50コマを2つの校舎で開催します。校舎開催とは別に、個別指導のOA講座も多数開催します。

## その他課外活動

本塾には、様々な経験・知見を持った方が学びに集まります。講座以外にも、塾生主導のサークル活動や、塾生同士の交流を目的としたイベントも開催しますので、学ぶだけでなく、楽しみながらネットワークを広げることができます。

## 就職支援について

実施事項	内容
「シニア人材リスト」の掲載	一定のカリキュラム受講後、希望する塾生は、キャリアやスキル等を記載したスキルシートを東京セカンドキャリア塾ホームページ上の「シニア人材リスト」に匿名で掲載することができます。キャリアやスキルを採用担当者へアピールすることでマッチングを目指す等、雇用機会の拡大を図ります。
キャリアカウンセリング	個々の志向・経験・希望する条件を踏まえたカウンセリングを実施。経験の延長線上にある実現可能なキャリアに向けて就職を支援します。
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けます。
企業合同説明会	シニアの採用に積極的な企業の採用担当者が集まって、塾生に対してお仕事の説明会を開催します。質疑応答の時間も設けられますので、不安を解消してから応募することができます。
「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。

東京セカンドキャリア塾はシニアの方がいきいきと活躍するために必要な知識を習得するとともに、マネープランニングなど、人生100年時代の生き方を学ぶことができる塾です。