

**人生100年時代に必要な、  
輝き続けるためのキャリア思考とは？**  
～ベテラン社員向けキャリア研修 ご参考資料～



# 1. 主な問題意識 昨今のベテラン社員から聞かれる声として…

残りの会社人生はそこまで  
長くない。  
だったら、このままで…

自分自身も、変わる必要が  
あることぐらいは分かっている。  
とはいえ…

今さら新しいこともハードルが  
高い。  
また、そもそも何をやれば  
良いのか…



会社引退後も長い人生が続く、人生100年時代。  
しかし、ベテラン社員からは、キャリアの悩み、もしくは後ろ向きな声をよくお聞きします。  
⇒では、キャリアに対して、前向きになってもらうために必要な観点とは？

## 2. 前向きなキャリア思考に必要な観点

1. 残りの会社人生はそこまで長くない。だったら、このままで…

⇒「会社人生」から、「**自分の人生**」の時間軸の切り替えへ

2. 自分自身も、変わる必要があることぐらいは分かっている。とはいえ…

⇒「頭での理解」に加え、「**心の問題**」の解消へ

3. 今さら新しいこともハードルが高い。また、そもそも何をやれば良いのか…

⇒「学習意欲・意識」を高める前に、その土台となる  
**「自己変革意識・意欲」**の向上へ

「会社員としての自分」ではなく、「**一人の人間としての自分**」という視点で  
現在、そして**未来の人生を輝かせるキャリア思考**を身に付けることが重要です。

⇒上記及び、次ページのテーマを軸に本研修を企画いたします。

### 3. 本研修テーマ

## 研修テーマ：Glow Up キャリア ～人生100年時代、輝き続けるキャリア思考～ ※Glow Up = grow up(成長する) + glow(輝く)

人生100年時代と言われる昨今。  
セカンドキャリア、サードキャリアという言葉がある通り、  
**多くの方が現在の会社引退後も、様々なキャリアを歩む時代。**

このような時代において、どのようなキャリア観を持ち、  
そして、どのような歩みをしていけば、個人が輝くことができるのでしょうか？

本テーマである、「Glow Up キャリア」は  
人生100年時代において、輝き続けるキャリア思考を  
身につけてもらうための場です。

**「一人ひとりの輝くキャリアが、結果としての会社の成長エンジンへ」**  
上記テーマを基に、本プログラムを構成しております。



## 4. 本プログラム概要案

### 1日研修(GW:グループワーク 個W:個人ワーク)

#### ■導入

#### 1. キャリアにおける理解

講義:「キャリアとは？」

より良いキャリアにするための考え方とは？

年代関係なく、今の時代に求められるキャリア自律」

※キャリア自律とは、自己責任・自己設計・自己育成

講義:「自己設計に必要な観点」

#### 2. 自身のより良いキャリア形成に向けて

##### STEP1 過去の自分と向き合う

GW:「事前課題の共有」(≡充実度曲線×成長曲線)

個W・GW:「自分の能力分析」(≡アプリとハード)

※振り返りと棚卸しによる自己理解の促進

##### STEP2 今の自分と向き合う

(1)GW:「今の自分の本音吐き出し」

※プラス(良いこと、感謝等)とマイナス(不安、不満等)を  
全て吐き出し、一旦モヤモヤの明確化や解消を図る。

そのうえで、「自身のより良いキャリア」について、考える

##### STEP3 未来の自分と向き合う

個W・GW:「人生100年時代の自己設計」

「節目となる、私の退職スピーチの検討」

「より良いキャリアに向けた自己育成計画」

自己育成計画の実現において、要となりうる自己変革力

「自己変革の重要性理解」「3つの観点」

##### その1 「心」を見直す

講義・個W・GW:「心と向き合う重要性」

「自らが目指したいこと」

##### その2 「思考」を見直す

講義:「本質思考とその磨き方」

「思考停止に陥りやすい観点」

個W・GW:「自らの思考の癖を見つめ直す」

##### その3 「行動」を見直す

講義・個W・GW:「自らの時間の使い方について考える」

■まとめ アクションプランの策定(≡事後課題)

# 5. プログラムコンテンツご参考

我々の生きる時代・社会に求められるキャリア観について記載します。

<我々の生きる時代・社会>

人口減少・少子高齢化、平均寿命の伸長、社会制度の危機  
⇒好むと好まざるとにかかわらず、長く働く可能性が高い

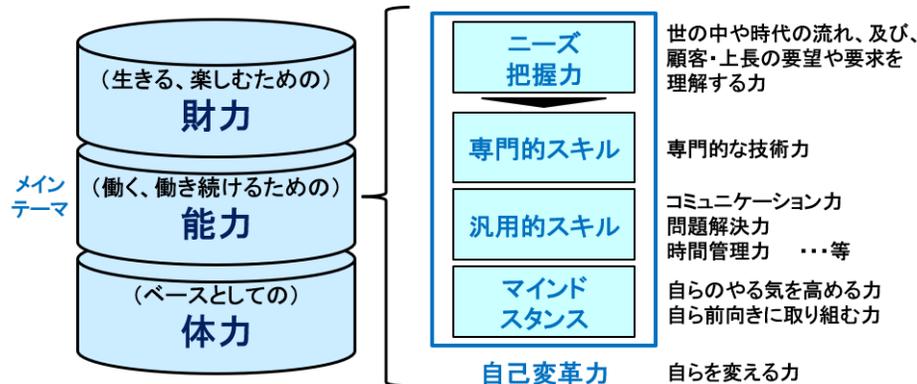
働く環境のスピード感ある大きな変化  
⇒人生の中で、誰もが何度も大きな変化を体験する

<求められるキャリア観>

- ①自らが自らのキャリアを設計する(≒自己設計)
- ②設計した未来に向け、自らを成長させていく(≒自己育成)
- ③自らが自らのキャリアに責任を持つ(≒自己責任)

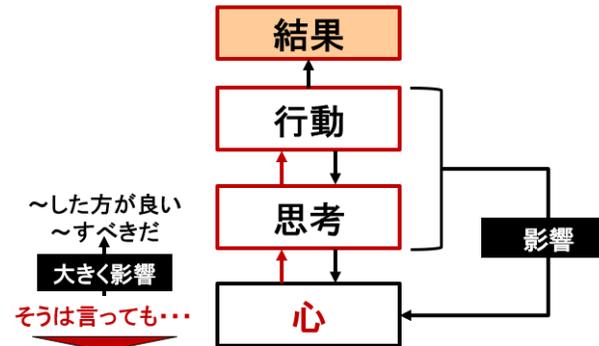
我々の生きる時代・社会を踏まえると、自らキャリアを切り拓く≒キャリア自律の考え方が求められます。そして、キャリア自律こそ、Glow Up キャリアにおいて大切な軸になります。

Glow Upキャリアにおいて重要な3つの力と5つの能力を記載します。



Glow Up キャリアにおいては、ベースとしての体力を土台に、5つの能力を磨き続けていくことが重要です。

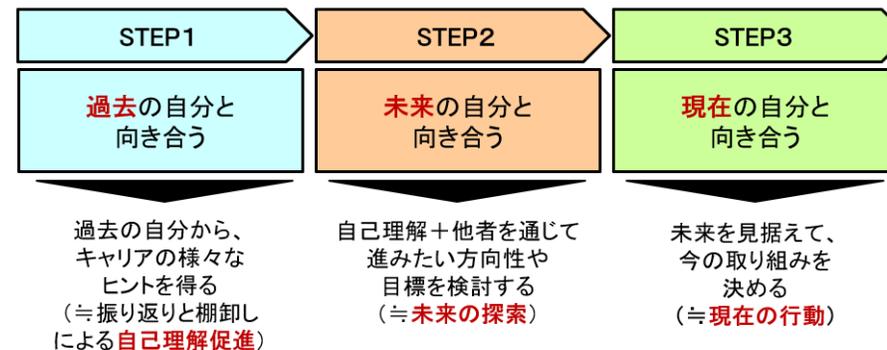
普段の「行動」や「思考」は、自身の「心」に大きく影響を受けているものが多く、また、たとえそうでないものであっても、結局無理をして続かない可能性が高いと言えます。



心を良い状態に整えておくことが重要

「心」を良い状態に整えていくには、まず自分の本音を吐き出して見える化し、それに対して1つ1つ丁寧に向き合うことが有効な方法の1つです。

キャリア設計の基本STEPについて記載します。



本プログラムでは、上記3つのSTEPに基づき、進めていきます。

## 6. 最後に

「社員にもっといきいきと働いてほしい」  
「真の意味で活躍する社員を増やし、定着させたい」

今の**本気**の取り組みが、未来を変える

株式会社セルフ トランセンデンスまで

URL： <https://www.self-t.co.jp>

※疑問・質問、またはご依頼に関しては、  
弊社から別途回答、あるいは、ディスカッションの機会を  
設けさせていただきますので、 [self-t@self-t.co.jp](mailto:self-t@self-t.co.jp)に  
お問い合わせください。