

参加無料

全14講座
+
職場体験

生涯現役

さあ踏み出そう、
セカンドキャリアの第一歩

申込から受講までの流れ

①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。
※説明会期間(12月上旬~中旬)

②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。

③面談



個別で面談を実施いたします。
※面談期間(12月上旬~下旬)

④受講者決定



第3期は**70名**[各コース(土曜・平日夜間)35名]の塾生を決定いたします。
※受講者の決定は1月上旬を予定しております。
※先着順ではありません

平日夜間
コース

受講期間2か月
2月の開講から、約2か月間
の学びが始まります。

土曜日
コース

受講期間1か月
1月末の開講から約1か月間
の学びが始まります。

開講概要

【第3期】1月~3月

● 開講場所

A ビジョンセンター東京京橋(相互館110タワー)
東京都中央区京橋3-7-1
相互館110タワー4F、8F [受付:4F]

B ビジョンセンター東京八重洲(日本橋プラザビル9F)
東京都中央区日本橋2-3-4
日本橋プラザビル9F [受付:9F]
※3月14日(土)選択講座のみ

● オリエンテーション

2026年1月31日(土) 9:45~12:15
平日夜間コース、土曜日コース合同で実施
※土曜日コースのみオリエンテーション後、13:30~15:30に基本講座を開催

● 講座開始日

平日夜間コース:2026年2月4日(水)
土曜日コース:2026年1月31日(土)

● アクセス

A 東京メトロ銀座線「京橋駅(2番出口)」徒歩0分(駅直結)
B 東京メトロ銀座線・東西線・都営地下鉄「日本橋駅(B3出口)」徒歩1分



お申込・お問い合わせ

東京セカンドキャリア塾事務局 <https://second-career-school.jp/50/>

0120-628-001

〒163-0521 東京都新宿区西新宿1-26-2 新宿野村ビル21階

受付時間

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 検索



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

プレシニアコース

<第3期募集期間>

2025年12月1日(月)~12月18日(木)

—— 東京セカンドキャリア塾(プレシニアコース)とは ——
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!

強みを創ろう!

行動しよう!

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。

※過去に参加された方はご遠慮ください。(オンライン講座55歳~64歳対象も含む)

※本講座を受けられた方は、今後オンライン講座(50~64歳対象)の受講はできません。

定員

70名(35名×2コース)

受講期間

2026年1月下旬から1か月または2か月



今こそ考える“これからの中の働き方” プレシニア世代のためのキャリア講座



01 基本講座

「時代を知る」「自分を知る・考える」「幅を広げる・強みを創る」「行動する」の4つのテーマに沿った8講座を開講します。

02 選択講座

受講生の志向に応じて選択できる6講座を開講します。



03 職場体験

未知の職場を見学するだけに留まらず、自分事として体験していただき、職場体験を通じ、現場を知ることからの気付きと次へのアクションを促します。

基本講座

テーマ	講座名	内容	講師
時代を知る	人生100年・現役80歳時代のキャリア	環境の変化の中、プレシニアの今後の可能性を知る。いきいきとしたこれからのために、自らのキャリアと向き合い、学びを重ねるマインドセットをする。 ・シニアからの働き方に関する最新動向を確認する ・自律的キャリアデザイン（“自分のキャリアは自分で決める”）が必要な理由を理解する ・自律的にキャリアを考えるための必要基礎知識を獲得する	木村 勝
	これからの多様なキャリア	様々な価値観を踏まえた上で今の時代に合わせたこれからの働き方（兼業・副業、スポットワークなど）を知り、自身のキャリアの発想を広げる。	尾久 陽子
自分を知る	自分のキャリアの棚卸し	これまでのキャリアを振り返り、自身の転機の乗り越え方を捉え、これからのキャリア自律を目指す力を得る。	遠藤 和
	これからのありたい姿の探求	自分にとっての働きがいのもとなるありたい姿（価値観）を捉える。多様な人と協働するためのコミュニケーションのポイントを捉える。	仁平 幸子
幅を広げる・強みを創る	つながるコミュニケーション	他者とつながる面白さを体験し、これからも他者とつながれる自信を得て、協働の楽しさを感じる。	幸野 友之
	自分の強みを活かしたセカンドキャリアへ	プレシニアに求められる周囲のニーズを捉えた上で、自分の力を活かすことを考える。自身の持つポータブルスキルを理解し、更に強みを育む意識をもつ。	須藤 昭彦
行動する	セカンドキャリアデザイン	自身のもつリソースを活かし、これから更に広げながら、自分らしいセカンドキャリアを自由にデザインする。	土屋 洋子
	コミットメント・アクションプラン	これからもキャリアを形成し続けるためのアクションプランを立て、行動し続ける力を得る。	垂水 菊美

選択講座

テーマ	講座名	内容	講師
自分を知る	セルフマネジメント	変化する社会の中で、しなやかに健やかに自分らしく働き続けるための考え方と方法を知る。	須藤 昭彦
幅を広げる・強みを創る	定年後のお金を考えるワーク	定年後のマネーライフについて考え、漠然とした未来やお金の不安を可視化して、家計の見直しを体験的に学ぶ。	氏家 祥美
	独立開業を知る	独立開業（起業、NPOなど）の基本を理解する。	尾久 陽子
	リスクリングと課題設定	学びへの意欲を向上し、これからも成長し続ける人になる。	小島 貴子
	これからの働き方 Part1	労働市場を知り、自分の市場価値を捉える。	木村 勝
	これからの働き方 Part2	社会から求められるシニアになるためのポイントを理解する。	木村 勝



ご自身のライフスタイルに合わせて受講いただけるよう、2種類のコースをご用意しました！

平日夜間コース

受講期間2か月
(毎週水曜日19時～21時)
平日の夜に1コマずつ受講する

第3期講座開始日:2026年2月4日(水)

土曜日コース

受講期間1か月
(毎週土曜日10時～15時30分)
土曜日にまとめて2コマ受講する

第3期講座開始日:2026年1月31日(土)

今後のセカンドキャリアに向けた支援

セカンドキャリアに向けて「準備開始が整った」状態へマインドセットを行います。

キャリアカウンセラーが、今後の方向性やアクションプランに対して客観的なアドバイスをし、受講生をサポートします。

職場体験を用意

自身のモデルケースとなり得る方に会い、現場を知ることからの気付きを目的として職場体験を実施します。
先入観なく、実際に現場で活躍されているシニアの方に接したり、キャリアチェンジされた姿等を見ることで思いもよらない働き方や視点の気付きを得ることができます。以下の2コースで実施します。

01 シニアが活躍している企業・団体等

定年後に経験を活かして企業、団体で活躍されているシニアの職場を見学、話を聞くことで、定年後のリアル像を見聞きし、自分の持っているスキルがどのように役立つかを再確認する体験を提供します。

02 独立・副業も見据え、個人事業主等独立した方

まったく知見がない独立のプロセスや方法論を、講座ではなく当事者から生の声を聞くこと、当時の決意なども共有してもらうことで、単純な憧れとは一線を画す職場体験を実現します。

中小企業、NPO、一般社団法人等、30社以上の職場体験先を用意しております。
業種:飲食サービス業、経営コンサルティング、人材管理・育成、家事代行サービス等

※1回あたり半日(平日実施)

主な講師紹介



木村 勝氏

Masaru Kimura

リスタートサポート木村勝事務所
行政書士木村勝事務所(代表)
国立大学法人 電気通信大学(特任講師、非常勤)



尾久 陽子氏

Yoko Ogyu

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



遠藤 和氏

Kazu Endo

2級キャリアコンサルティング技能士/米国CCE,Inc認定 GCDF-Japan (No.00068-JP)/米国CCE,Inc.認定 キャリアカウンセリングスキルホルダー/キャリアカウンセリング協会認定 スーパーバイザー



仁平 幸子氏

Sachiko Nihei

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)



幸野 友之氏

Tomoyuki Kouno

NPO法人ドラマケーション普及センター理事長



須藤 昭彦氏

Akihiko Sudo

キャリアコンダクト株式会社 代表取締役/1級キャリアコンサルティング技能士/産業カウンセラー/心理検定1級/EAPコンサルタント/メンタルヘルス・マネジメント検定試験1種/うつ・クライス専門カウンセラー/健康経営アドバイザー



土屋 洋子氏

Yoko Tsuchiya

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



垂水 菊美氏

Kikumi Tarumi

株式会社キャリアンサンプル 代表取締役