



40・50代の「働く」「学ぶ」を考える

キャリア心理学講座

11月22日・29日・12月6日・13日(水)

19時～20時30分 〈全4回〉

40代50代は人生100年時代の折り返し地点。

働く期間が長期化し、働き方が多様化する中で、今のままでいいのか、この先どうしたらいいのか、自分はどうしたいのかと考えることはありませんか？また、一人で考えてもうまく整理できず、もやもやとしていませんか？本講座では、キャリア心理学の理論を学び、同世代で気持ちを共有し、セルフワークやグループワークを通して、自分に対する理解を深めていきます。

1日目 11月22日(水) 「キャリアって何だろう」

オンライン
聴講可

託児可

- ・40、50代は人生半ばの危機期
- ・キャリアとは、働くとは、を考える



2日目 11月29日(水) 「自分を知る ①」

オンライン
聴講可

託児可

- ・自分のキャリアを振り返る
- ・自分のキャリアにとって大切なことを考える



3日目 12月6日(水) 「自分を知る ②」

オンライン
聴講可

託児可

- ・自分のしたいこと、できること、求められることを考える
- ・自分の資源(サポーター)を考える



4日目 12月13日(水) 「自分のキャリアを語る」

託児可

- ・自分のこれからのキャリア、なりたい自分を語る
- ・学びの継続やキャリアを考えるための情報を得る



※受講生の人数等により、内容を多少変更する場合があります。

本講座でキャリア心理学を実践すると？

・人生の役割整理シート作成

人は職業人や家庭人といった様々な役割を果たしながら日々生活し、その役割も変化していきます。今の役割、そして自分の望む役割バランスを考えていきます。

・人生の振り返りシート作成

自身のこれまでのキャリアを可視化し、影響を受けた出来事やその時の思いを整理していきます。そして、自分が大切にしたいこと、価値観を明らかにしていきます。

・転機に役立つ資源整理シート作成

キャリアを歩んでいく中では様々な転機が訪れます。転機に対処していくには資源が重要です。自分の今ある資源は何か、足りない資源は何かを整理し、考えていきます。

一歩踏み出す準備ができる！

本講座は、お勤めだけに限らず、家事、育児など、働きながら学びたい大人の方を応援します！



オンライン
聴講可

対象日に限り、オンライン聴講が可能です。講座への参加ではなく、聴講となりますのでご注意ください。
対面式のグループワークもご希望の方は、講座本編にお申込みください。(聴講にはZoomを使用予定)



託児可

きらら鎌倉内別室にて18:45～講座終了時間まで利用可能。希望者は要申込。
費用：1日につき1人1,000円(乳幼児の場合は1,500円)

講師 中村 准子

筑波大学働く人への心理支援開発研究センター研究員、東京成徳大学・武蔵野音楽大学 非常勤講師
博士(生涯発達科学)、キャリアコンサルタント

受講生の皆さんへ

自分だけで自分のことを考えるのは意外と難しいものです。

同世代と共に心理学を学ぶことで

“私ひとりじゃない”“自分らしくていい”

と感じていただき、一歩を踏み出す機会になればと思います。

