

キャリアデザイン



# 40代・50代のキャリア再構築

ミドルシニアの労働市場とマインドセット・経験の棚卸しと強みの再定義・必須スキルとしてのDX/AIリスキリング・役職定年後を見据えた多様な働き方を取り上げ、世代別のキャリア設計の考え方を整理します。

## 実施時間

最小: 45分～  
推奨: 4時間程度

## 実施形式

オンライン / 対面 / ハイブリッド /  
LMS / eラーニング

## 対象者

40-50代社員

試作版です。掲載・カスタマイズに関するご相談はお気軽にどうぞ。

## 講座概要 / 対応可能形式

### 講座概要

ミドルシニアの労働市場とマインドセット・経験の棚卸しと強みの再定義・必須スキルとしてのDX/AIリスキリング・役職定年後を見据えた多様な働き方を取り上げ、世代別のキャリア設計の考え方を整理します。

対応可能形式	カスタマイズ可能項目	受講環境
<ul style="list-style-type: none"><li>オンライン</li><li>対面</li><li>ハイブリッド</li><li>LMS / eラーニング</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>対象者・階層に応じた内容調整</li><li>研修時間（実施時間からの拡張・短縮）</li><li>実施形式（オンライン / 対面 / ハイブリッド）</li><li>業界別ユースケースの差し替え</li><li>社内ルール・既存制度への反映</li><li>演習データ・事例の差し替え</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>オンラインツール: Zoom / Google Workspace</li><li>PC（カメラ・マイクが利用できる環境を推奨）</li><li>詳細な受講環境は実案件のヒアリング後に調整します。</li></ul>

上記は講師として対応可能な共通条件です。講座個別の確定仕様ではなく、実案件ではヒアリング後に調整します。



# カリキュラム概要

## Unit 1

### ミドルシニアの労働市場とマインドセット

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

## Unit 2

### 経験の棚卸しと強みの再定義

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

## Unit 3

### 必須スキルとしてのDX/AIリスキリング

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

## Unit 4

### 役職定年後を見据えた多様な働き方（兼業・副業）

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

本ページは各ユニットの見出しのみを掲載しています。ユニットごとの全項目は後続の「詳細カリキュラム Unit X」ページに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は実案件のヒアリング後に調整します。

# 詳細カリキュラム Unit 1

---

## ミドルシニアの労働市場とマインドセット

---

- ・ 40代・50代を取り巻く厳しい現実
  - ・ 役職定年・早期退職・人員削減の波
  - ・ 「定年65歳時代」の本当の意味：実質55歳定年
  - ・ 脳科学の「固定観念」：年齢は言い訳にならない
  - ・ ミドルシニアの転職市場：厳しいが不可能ではない
  - ・ 企業が求めるミドルシニア：即戦力・専門性・マネジメント
  - ・ 年齢より「経験」：何を成し遂げてきたか
  - ・ 心理学の「成長マインドセット」：何歳からでも変わる
  - ・ フィックスドマインドセット vs グロースマインドセット
  - ・ 「もう遅い」ではなく「まだ間に合う」
  - ・ 40代・50代の学び直し成功事例
- ・ 定年後も働く時代：70歳まで働く前提で考える
  - ・ 「残り20年」をどう生きるか
  - ・ 行動経済学の「 sunk cost 無視」：過去に縛られない
  - ・ 「今までのやり方」を捨てる勇氣
  - ・ 年下上司との向き合い方：プライドを捨てる
  - ・ 「教わる」姿勢：謙虚さが成長を生む
  - ・ デジタルネイティブ世代から学ぶ
  - ・ 健康管理：体が資本の時代
  - ・ 運動・食事・睡眠：基本を整える
  - ・ メンタルヘルス：変化へのストレス対処
  - ・ 実践ワーク：自分の固定観念を3つ書き出して手放そう

Excel「計画書ver2」G列のスライドタイトルをもとに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は、ヒアリング後に調整します。

## 詳細カリキュラム Unit 2

### 経験の棚卸しと強みの再定義

- ・ キャリアの棚卸し：20年・30年の経験を整理する
- ・ なぜ棚卸しが必要なのか：自分の価値を再発見
- ・ 脳科学の「記憶の再構成」：過去を振り返ると新しい気づき
- ・ キャリアの3つの軸：経験・スキル・実績
- ・ 経験の棚卸し：どんな仕事をしてきたか
- ・ プロジェクト・部署・役職・成果を時系列で書く
- ・ スキルの棚卸し：何ができるか
- ・ 専門スキル・マネジメントスキル・ヒューマンスキル
- ・ 実績の棚卸し：何を成し遂げたか
- ・ 数字で示す：売上〇〇%増・コスト〇〇削減
- ・ 心理学の「自己効力感」：成功体験が自信を生む
- ・ 「社内でしか通用しない経験」を「市場価値のある経験」に翻訳
- ・ 「〇〇課長」ではなく「20人のチームマネジメント経験」
- ・ 強みの再定義：ミドルシニアならではの強み
- ・ 経験知・人脈・判断力・安定感
- ・ 行動経済学の「フレーミング」：見せ方で価値が変わる
- ・ ポータブルスキルの抽出：どこでも通用する力
- ・ 課題解決力・コミュニケーション力・プロジェクト推進力
- ・ 職務経歴書の書き直し：アップデートする
- ・ LinkedIn・キャリアSNSでの発信
- ・ キャリアの「物語」を作る：一貫性を持たせる
- ・ 実践ワーク：自分の強みを5つ再定義してみよう

Excel「計画書ver2」G列のライドタイトルをもとに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は、ヒアリング後に調整します。

## 詳細カリキュラム Unit 3

---

### 必須スキルとしてのDX/AIリスキリング

---

- ・ DX・AIは「若者のもの」ではない：全世代必須
- ・ なぜミドルシニアにDX・AIが必要なのか
- ・ 脳科学の「使わないと退化する」：学び続けないと取り残される
- ・ デジタルデバイド：できる人とできない人の格差
- ・ DXとは：デジタルトランスフォーメーション
- ・ 「IT化」ではなく「ビジネスモデルの変革」
- ・ AIとは：人工知能の基礎理解
- ・ ChatGPT・Copilot・Gemini：生成AIの活用
- ・ 「AIに仕事を奪われる」ではなく「AIを使いこなす」
- ・ 心理学の「テクノロジー不安」：恐怖を乗り越える
- ・ ミドルシニアが学ぶべきITスキル
- ・ Excel関数・ピボットテーブル・Power BI
- ・ Slack・Teams・Zoom：コラボレーションツール
- ・ クラウドサービス：GoogleドライブOneDrive
- ・ データリテラシー：数字を読み解く力
- ・ 行動経済学の「学習曲線」：最初は大変、後は楽になる
- ・ リスキリングの方法：オンライン学習・社内研修・資格取得
- ・ Udemy・Coursera・schoo：低コストで学べる時代
- ・ ITパスポート・G検定：まずは基礎資格から
- ・ 「わからない」を恥じない：質問する勇氣
- ・ 若手に教わる：世代を超えた学び合い
- ・ 1日30分の学習習慣：小さく始めて継続する
- ・ 実践ワーク：今月学ぶITスキルを1つ決めよう

Excel「計画書ver2」G列のスライドタイトルをもとに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は、ヒアリング後に調整します。

# 詳細カリキュラム Unit 4

## 役職定年後を見据えた多様な働き方（兼業・副業）

- ・ 役職定年後の現実：年収30%減・モチベーション低下
- ・ 「給料が下がっても会社にしがみつ়く」のリスク
- ・ 脳科学の「目的喪失」：やりがいを失うと脳が老化する
- ・ 多様な働き方：正社員だけが選択肢ではない
- ・ 兼業・副業・フリーランス・独立・NPO
- ・ 副業解禁の流れ：企業の75%が容認
- ・ なぜ今から副業を始めるべきか
- ・ 収入の複線化・スキルの活用・定年後の準備
- ・ 心理学の「リスク分散」：1つに依存しない安心感
- ・ ミドルシニアに向いている副業10選
- ・ コンサルティング・顧問・講師・執筆・コーチング
- ・ 経験を活かす：これまでの専門性が武器になる
- ・ 「教える」仕事：後進育成の社会貢献
- ・ オンラインで完結する副業：場所を選ばない働き方
- ・ 行動経済学の「マッチングプラットフォーム」：需要と供給をつなぐ
- ・ ビザスク・タイムチケット・ココナラ：スキルシェアサービス
- ・ クラウドワークス・ランサーズ：フリーランス案件
- ・ 副業の始め方：小さく始めて徐々に拡大
- ・ まずは月5万円を目標に
- ・ 個人事業主・法人化：稼げるようになったら検討
- ・ 定年後の起業：シニア起業家の成功事例
- ・ 60歳からの新しいキャリア：人生100年時代の生き方
- ・ ポートフォリオワーカー：複数の肩書を持つ生き方
- ・ 実践ワーク：定年後の理想の働き方を描いてみよう

Excel「計画書ver2」G列のスライドタイトルをもとに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は、ヒアリング後に調整します。

# ユニット一覧

## UNIT 1 ミドルシニアの労働市場とマインドセット

- 40代・50代を取り巻く厳しい現実
- 定年後も働く時代：70歳まで働く前提で考える
- メンタルヘルス：変化へのストレス対処

## UNIT 2 経験の棚卸しと強みの再定義

- キャリアの棚卸し：20年・30年の経験を整理する
- 「社内でしか通用しない経験」を「市場価値のある経験」に翻訳
- キャリアの「物語」を作る：一貫性を持たせる

## UNIT 3 必須スキルとしてのDX/AIリスキリング

- DX・AIは「若者のもの」ではない：全世代必須
- Excel関数・ピボットテーブル・Power BI
- 1日30分の学習習慣：小さく始めて継続する

## UNIT 4 役職定年後を見据えた多様な働き方（兼業・副業）

- 役職定年後の現実：年収30%減・モチベーション低下
- 「教える」仕事：後進育成の社会貢献
- ポートフォリオワーカー：複数の肩書を持つ生き方



# 研修スタイル / 講師 / 相談

## 講師として対応可能な範囲

実施形式: オンライン / 対面 / ハイブリッド / LMS / eラーニング 最小実施: 45分～（要点を絞った導入構成）推奨実施: 4時間程度（1ユニット1時間目安／詳細カリキュラム・演習を含む構成）（カスタマイズ相談例）・対象者・階層に応じた内容調整・研修時間（実施時間からの拡張・短縮）・実施形式（オンライン / 対面 / ハイブリッド）・業界別ユースケースの差し替え・社内ルール・既存制度への反映・演習データ・事例の差し替え（実施前ヒアリングで調整する項目）・対象者の階層／前提知識・受講環境・配信ツール・演習データ・社内固有事例の差し替え※本資料はカリキュラム設計例です。最小実施では要点を絞って扱い、詳細カリキュラム・演習を含む場合は、1ユニット1時間を目安に、対象者・目的・実施形式に応じて時間配分を調整します。

## 講師プロフィール

氏名: 準備中 経歴サマリ: 準備中 強み: 準備中 登壇可能講座: 52件 / 13カテゴリ

**この講座をベースに、貴社向けカスタマイズをご相談いただけます。**

お問い合わせ／カスタマイズ相談はサイトのお問い合わせ欄からご連絡ください。