

50歳からの生き方を考える ～人生は後半戦が勝負～

「こころの定年」を乗り越えて「いい顔」で会社人生をまっとうし、定年後の8万時間をイキイキ過ごすための研修です。

中高年キャリア事情や定年退職者の動静調査の第一人者である楠木新氏が直接語りかける研修です。

優秀な人も直面する「こころの定年」想像していたライフプラン通りにいかない第二の人生。

今のままでは定年後、家族や地域のなかで居場所をみつけれられないかもしれない。

人生後半戦をイキイキ過ごすためのきっかけとなる研修です。

～ご要望に応じて～
ワークショップ形式・講演会形式等
いずれもご対応させていただきます。

楠木新講師



講師著書



「定年後-50歳からの
生き方終わり方」
(中公文庫)



「こころの定年」を
乗り越える
(朝日新書)

講師プロフィール

1979年、京都大学法学部卒業後、生命保険会社に入社。

人事・労務関係をはじめ総合企画、支社長などを経験。

50歳から会社勤務と並行しながら、執筆活動を開始。ビジネスパーソンから得られた情報を基に、「働く意味」を問う著作を多数発表。2015年、定年退職を迎え、現在も取材、執筆活動のほか、企業等で講演・研修を行う。MBA(大阪府立大学大学院)、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、神戸松蔭女子学院大学非常勤講師。

研修プログラム(概要)

- ✓ 半日コース、1日コースのワークショップ形式
- ✓ 2時間程度の講演会形式 ✓ 社内のキャリア月間などの基調講演
- ✓ 目的・テーマに応じて内容もオーダーメイド対応します。



会社生活の後半戦

① 「こころの定年」とは

- ・昇進出来ずに立ち往生しているタイプ
- ・メンタル不調を伴うタイプ
- ・満たされない思いを抱えるタイプ

② 会社生活の前半戦から後半戦への移行

- ・後半戦は横並びではなく個人戦
- ・ルールを複線化する。自己への執着から他者への関心へ

③ 後半戦を支えるのは「もう1人の自分」を作り出すプロセス

- ・自分を「会社員」という単一のアイデンティティに限定せず「もう1人の自分」を持つことが有効
- ・他人の役に立つ姿勢を獲得して新しい自分を見出す
- ・「もう1人の自分」は会社の仕事の質や効率を向上させる（お互いにウィンウィン）
- ・何かになることではなく、何かをすることに転換する

長い定年後の人生後半戦

① 8万時間ある定年後の生活の実情は

- ・想像していたライフプラン通りにいかない。イキイキした人は2割未満
- ・日本の男性は突出して孤立化リスク大
- ・60~84才の8万時間ある自由時間>21~60才までの総労働時間

② 「黄金の15年」を輝かせるために

- ・60才~ 健康寿命の75才までの15年は人生のラストチャンス
- ・経済的合理性優先から人生優先へ転換

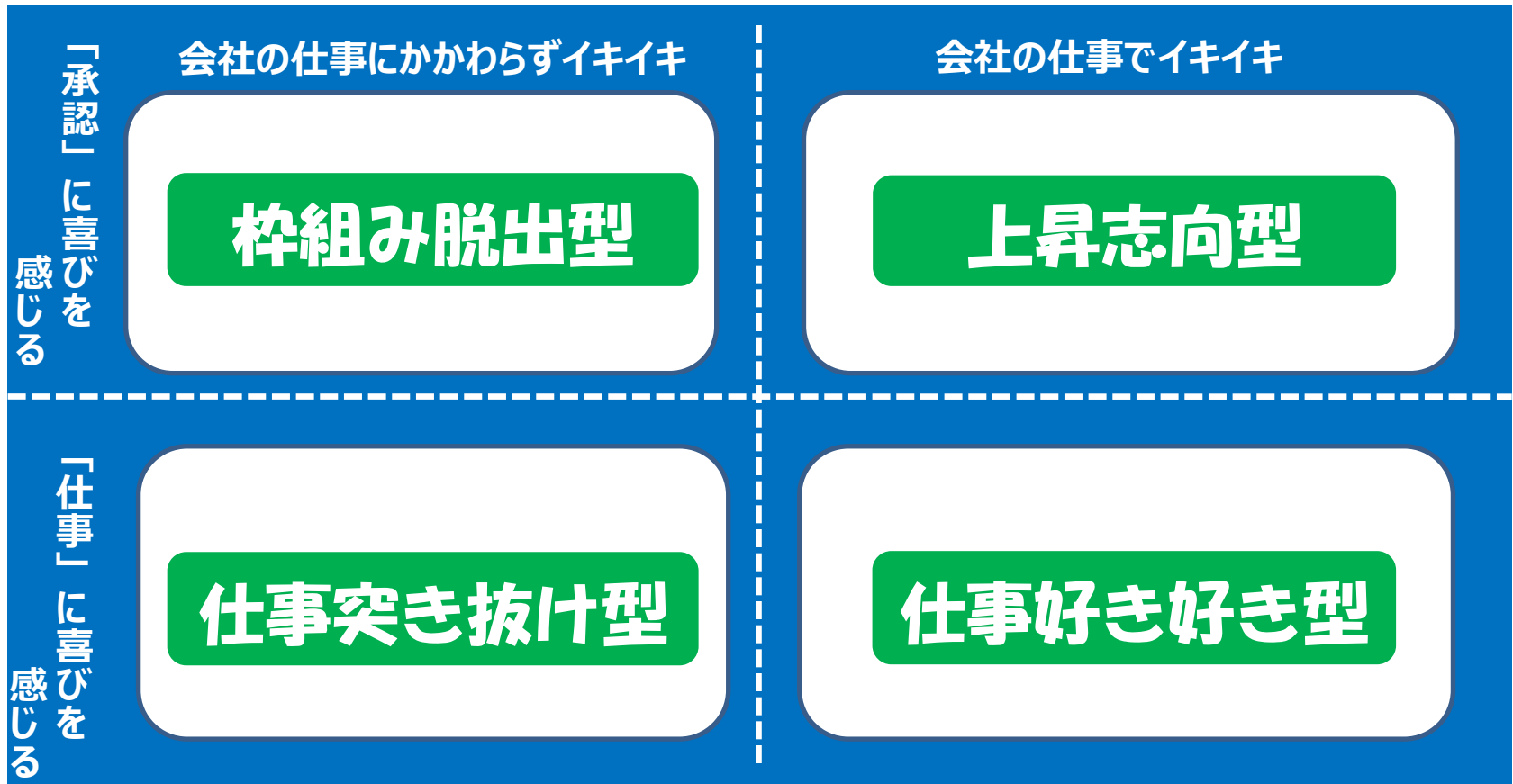
③ 社会とつながる力=X自分の得意技×Y社会の要請・他人のニーズ

- ・生活・家族を大切にす
- ・助走の大切さ（50代でも間に合うが、リタイアまでが勝負）
- ・子供の頃の自分を呼び戻す
- ・自分の向き、不向きを見極め、自分の個性で勝負する

定年退職者への当代随一のインタビューをもとに共に考える

これがイキイキ働き続けるための4つの働き方

あなたはどのタイプか共に考えましょう



多くの中高年社員にインタビューしてきた事例をもとに 人生の後半戦を共に考えるきっかけに！

<会社員との二つの立場で>

- ・ 会社員とスノーボードのインストラクター
「会社という塀の中の評価や序列を気にしながら
過ごしていた。でも塀の外で自分が評価される
ことが分って自信がついた。それが社内の仕事
にも好影響を与えている」
- ・ 会社で働く傍ら、僧籍を持ち若い人に説法を
行い、一緒にお遍路の旅に。
- ・ 会社員の傍ら、FPとして情報発信。
- ・ 会社勤めをしながら、7年かけて美容師資格を
取得。（高齢の方がヘアカットで元気に！）
- ・ 会社勤めをしながら、ライター修行

<取材した転身事例>

- ・ 通信会社から提灯職人に
- ・ 鉄鋼会社社員から、蕎麦打ち職人に
- ・ 電気メーカーの管理職から、高校の校長に
- ・ 損害保険会社の社員からトマト農家で独立
- ・ 石油会社の社員からバックパッカーの為の宿泊所のオーナーに
- ・ 薬品会社の人事担当役員から、セミナー講師に
- ・ 石油会社の社員から翻訳家に
- ・ 総合商社の営業職から十数年かけてライターに
- ・ 生保会社の部長職から保険の分野の大学教授に
- ・ スーパーの社員から、障害者が暮らす施設を管理するNPOの職員に
- ・ 営業職から地域や子どもとの生活を優先して地元のNPOの常務理事に
- ・ ゼネコンの社員から在職中に取得した社会保険労務士の資格で独立
- ・ 広告代理店のプランナーから、あこがれていた海外移住を果たす
- ・ 薬品会社の営業職から釣具店を開業
- ・ 放送記者から、阪神大震災をきっかけにプロの落語家に
- ・ 市役所の職員から、小さい頃から憧れていた大道芸人に