50代からのセカンドキャリア発見の旅

START：何をしたらいいのかわからない・モヤモヤ・・
出発点：　今の自分の気持ちを書いてみよう！！

Q1：
定年後のセカンドキャリアを考えた時　今の自分の気持ちは?

- A1：これから定年を迎えるにあたって「再雇用」で働くか退職するか迷ってい
- A2:定年後は今の職場は辞めて「再就職」を考えている
- A3:「フルタイム」で働いてきたが、自分の時間も欲しいので「パート」で働きたい
- A4: これからどうしようか迷っている・セカンドキャリアがわからない

→ セカンドキャリアを考えるための【マインドマップ】の活用

Q2：
あなたの「やりがい」は何ですか？

- A1:「やりがい」がわかならい　→ Step1: 子どもの頃の夢をたどる
- A2:「やりがい」を感じたことがない→ Step2: 過去のキャリアを整理する
- A3:「やりがい」のある仕事って何？　→ Step3: 「やってみたい仕」事を３つ書く
- A4: 働き方に「やりがい」ってある→ Step4: 理想の働き方をイメージする

→ 「やりがい」が見つかる・セカンドキャリアにつながる【なぜなぜ分析ツールⅠ・Ⅱ】の活用

Q3:
あなたの「強み」を活かせていますか？

- A1:「強み」って何? → Step1: 自分の得意なことを３つ書く
- A2:「強み」を活かすってどういうこと？→ Step2: 「強み」を活かせる場面を想像する
- A3:「価値観」と「強み」って違う？　→ Step3: 「価値観」と「強み」の違いを理解する
- A4:　自分の「強み」がわからない　→ Step４: 自分の「強み」を発見する

→ 自分の【「強み」発見ワークシート】の活用

Q4:
あなたの不安材料は何ですか？

- A1: 健康も生活も不安　→ Step1: 健康や生活で大切な条件を考える
- A2:老後を考えるとお金のことが不安　→ Step2: お金に関して安心できる条件を書く
- A3:家族や友人が少なくなって不安　→ Step3: 仲間や相談相手を思い浮かべる
- A4:すべてが不安でしかない→ Step4: 不安・リスクを書き出して対策を考える

→ 不安を払拭できる【老後資金のシミュレーション】の活用

Q5:
定年後はどんな　シナリオにしたいですか？

- A1:やりたいことは色々あるけど・・　→ Step1: 学んでみたいスキルをリスト化する
- A2:何から手を付けていいかわからない→ Step2: これから5年後の自分を想像する
- A3:休みの日に何かしたいけど・・　→ Step3: 週末にできるイベントや勉強会を探す
- A4:先のことは考えたことがない　→ Step4: 今すぐできる小さな一歩を考える

→ セカンドキャリアの方向性がわかる【Will/Can/Must フレームワーク】の活用

- Will:例 地域活動に参加
- Can:例　ITスキルを習得
- Must:例 週10時間働く