



今なぜ、キャリア羅針盤か

# キャリア羅針盤

それは、経験豊かな職場の中高年層が、これまで以上の活躍を目指し「思考と気づき」を得るための日本初のeラーニングシステムです。

\*当社調べによる

人生100年時代の間地点に位置する中高年層が、いまこのタイミングで自身を振り返り、明日へのビジョンを描くことが大切です。

仕事のためだけでなく、もちろんプライベートのためだけでもない。これからのキャリアを前向きに充実させるための思考の時間をご提供します。

コンテンツは

- 人生のプランニング
- 仕事との両立

2つのカテゴリーから構成しています。個々のラーニングは、テーマごとに第一線で活躍する専門家の監修により作成しています。



## キャリア羅針盤の学びは・・・

時と場所を選びません。  
PCからの受講をお勧めしています。  
これまでのeラーニングとは異なり、  
短時間での「学ぶ」「覚える」「答える」を  
最優先としていません。

「仕事との両立」では、  
働き続けるために必要な情報を提供します。  
ここでは受講者の進捗管理だけでなく、  
ラーニング内のアンケート等の結果から、  
組織としての傾向を知ることも可能です。

「人生のプランニング」では  
たくさんの問いかけを用意していますが、  
受講者自身の思考の中から回答を探す  
ことを目的としているため、あえて  
「回答を示さない」部分もあります。  
思考することを優先しています。

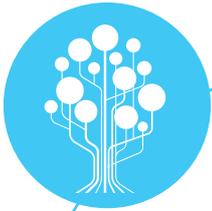
雇用の延長に伴って求められる  
中高年層の再活性化。  
そのためには、受講者が自身で行動の  
変容につながる気づきを得ることが  
必要です。

キャリア羅針盤では、行動変容につながる「気づき」のヒントを提供します。

キャリア羅針盤は

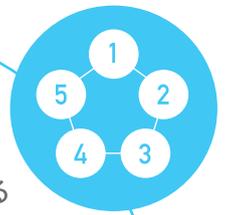
一般社団法人定年後研究所が、組織で働く中高年層を対象に、今後の社会人人生を充実させることを目的とし、企画・監修するラーニングシステムです。





### 70歳までの職業人生を描く 「ライフキャリアプラン」

- 社会環境の変化を認識する
- これまでの人生を振り返る
- 自己理解を深める
- ライフ・キャリアプランを立てる



### 性格という能力を開発する 「ビッグファイブ」

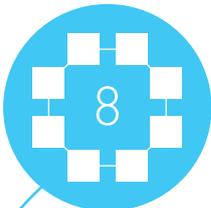
- ビッグファイブ診断
- 開放性ラーニング
- 外向性ラーニング
- 真面目さラーニング
- 協調性ラーニング
- 精神安定性ラーニング

## Planning

### 人生のプランニング

これまでは集合研修での学びが中心であった「キャリアプラン」「マネープラン」。そこでは、プランニングの必要性や概要を理解することができて、時間的な制約から自分事として捉え、自身のプランを作り上げることはできなかったという声をしばしば聞きます。

そのため、ここではラーニングの最終成果として、自分自身のプランを作り上げることを目的としています。



### 思考をブラッシュアップさせる 「8コンテンツ」

- コミュニケーション
- アンコンシャス・バイアス
- ハラスメント
- ダイバーシティ
- 顧客理解
- 営業スタイル
- 能力開発
- キャリア形成



### 人生設計に色彩を加える 「マネープラン」

- ライフプランとは
- 現状を知る
- セカンドライフの収入
- セカンドライフの生活費
- ライフプランを立てる



### クオリティ・オブ・ライフを高める 「幸せな介護」

- 家族介護と向き合うための  
マインド形成
- 支援策を有効利用するための  
安心対策
- いまから始める家族のための  
心構え



### 大人だけが知らない「がん」を知る 「いま職場に必要ながん教育」

- がんを知る
- がんにも備える
- リテラシーチェック

## Compatibility

### 仕事との両立

就労期間が延長された職場では、個々人の健康管理がいままで以上に求められます。加齢からくる「肉体的な衰え」「精神的な衰え」への対処のほか、65歳まで働くことで多くの方が就労期間中に何らかの形で「親の介護」に接することになります。ここでは、働く中高年が健康で、前向きに仕事に取り組むためのヒントを提供いたします。



### 手軽にできるパフォーマンスアップ 「仕事に活かすマインドフルネス」

- マインドフルネスとは
- ストレスとマインドフルネス
- 実践、マインドフルネス



### 手軽にできるパフォーマンスアップ 「まだ間に合う!脳のトレーニング」

- 脳の機能
- 脳に良い生活習慣
- 脳を鍛えてできる脳へ

こちらから、各コンテンツのイントロダクションをご覧ください。QRコードからログインいただき、必要事項にご入力の上ご覧ください。



## 70歳までの職業人生を描く 「ライフキャリアプラン」



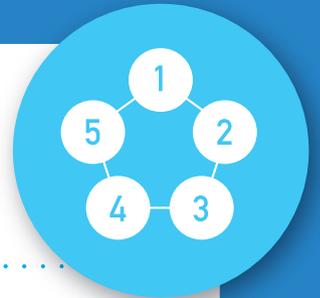
### いま何故、中高年向けのキャリア研修が必要か

渡辺 三枝子 (Mieko Watanabe)

一般社団法人ソシエトス 理事  
筑波大学 名誉教授

わたしたちはいま、先の見えない混迷の時代に突入しました。コロナ禍によって「テレワークがあたりまえ」の生活が出現し、仕事のあり方そのものが一変してしまいました。一人ひとりがどう働きたいか、そしてどう生きていきたいかがこれまで以上に強く問われる時代になったといえます。そのような時期だからこそ、社員一人ひとりが自分自身の人生を自律的に考え、自分の足で歩いていくためのキャリア開発支援が企業には強く求められています。特に中高年の方々は、これまでも未曾有の災害や経済危機、その他さまざまな変化を乗り越えてきています。そうした経験は決して無駄ではありません。自分が築いてきたものを土台にしながら自分というものに向き合い、これからの職業人生を充実させるために必要なものが何かを考えることは、今後ますます重要になります。一人ひとりの中にある能力や強み、価値観などの「宝もの」を再発見して、いまやるべきことを明らかにすると同時に、未来に向けた目標を見いだしていくこのキャリア研修が、中高年社員のみなさんの行動意欲を高めるのにきっと役立つはずです。

## 性格という能力を開発する 「ビッグファイブ」



### 何故、中高年にビッグファイブの診断・ラーニングが必要か

小島 貴子 (Takako Kojima)

東洋大学 理工学部 生体医工学科 准教授  
一般社団法人 多様性キャリア研究所 所長  
一般社団法人 ヒューノミクス実行委員会 共同代表

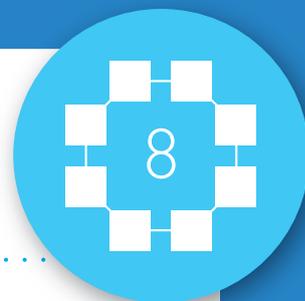
人生100年の時代、少子化が進む日本では、労働人口の減少を食い止めることは困難です。このような時代だからこそ、組織では経験豊かな中高年が新しい能力を身につけ、変化の激しい社会に適応し、職務領域を拡大することが不可欠です。

個人が持つ職業能力は、単にスキルの面だけでなく、パーソナリティにも起因していることは言うまでもありませんが、ややもするとパーソナリティへの着眼を自分自身で行うことが少なかった中高年の方々に、再度自身の職業能力の活躍領域を広げ、自信を持って挑戦していただくためには「ビッグファイブ理論」のアセスメントを活用して自己理解を進めることが有効と考えました。

中高年の方々が、いままで活躍し、成果を上げてきた職域には、パーソナリティの一番強い因子と職業領域とのマッチングも少なくなかったと思われます。

そこで、さらなる活躍に必要な自己効力感を上げるためにも、ビッグファイブの5つの性格因子の中で、2番目以降の因子にも着目し、それらの因子を今後の自分の強みとして活躍するためには何が必要であるかということへの「思考」と「気づき」を得ていただくことが大切だと考えています。

## 思考をブラッシュアップさせる 「8コンテンツ」



### 8コンテンツによるラーニングとは

小島 貴子 (Takako Kojima)

東洋大学 理工学部 生体医工学科 准教授  
一般社団法人 多様性キャリア研究所 所長  
一般社団法人 ヒューマノミクス実行委員会 共同代表

定年の延長に伴い就労期間が長期化する中、多くの企業では中高年のさらなる活躍が期待されています。

この8コンテンツラーニングは、私が中高年の活躍に必要と考える8つのキーワードをコンテンツ化したものです。それぞれのコンテンツは、「自己理解から協調」「新たな視点の獲得」「キャリアを描く」という3つのテーマに沿って学びます。

ラーニングの中には、自身の傾向を知るたくさんのヒントが含まれており、中高年がこれからの社会人人生を描くために必要な「思考」や「気づき」のヒントを提供しています。ここでの学びは、「誰かに指示される・教えられる」ものではありません。経験豊かな中高年を受講対象としているため、周囲からの指摘ではなく、自身による「思考」や「気づき」が、より行動の変容に結びつきやすいと考えるからです。そして、そのことが自己肯定感や、自己効力感の向上につながり、結果として所属組織へのエンゲージメントのアップにもつながると考えています。

## 人生設計に色彩を加える 「マネープラン」



マネープランはあなたの人生を豊かに描くための  
大切なキーワードです。将来の夢を実現するための  
学びや気づきを得ることができます

岡崎 謙二 (Kenji Okazaki)

株式会社FPコンサルティング 代表取締役

経済が右肩上がりの時代が終焉を迎え、企業における終身雇用・年功序列制も崩壊、定年延長、さらに人生100年時代における公的年金をベースとした自助努力の必要性、税金や社会保険料の負担増が見込まれる中、従業員は手取り収入の継続的な上昇が期待しづらい時代へと移り変わりました。

このような状況の中で、充実した生活を送るためには、10年20年先までのライフプランをしっかりと立て、そのライフプランを実現するために、「何歳まで働くか」「どのように働くか」というテーマと共に、支出を上手にコントロールしていくことがとても重要な要素となってきます。

とりわけ中高年層の皆さんは、できるだけ早い段階から、マネープランを意識して、計画的な設計を行うことをお勧めします。

企業側としては、従業員のライフプランニングを支援することで、自立型の人材育成・従業員の健全な財産形成・仕事に専念できる環境作り・仕事に対するモチベーション向上等、様々なメリットが得られます。

## クオリティ・オブ・ライフを高める 「幸せな介護」



### 「幸せな介護」で人生の質を高める

矢野 憲彦 (Norihiko Yano)

一般社団法人QOLアカデミー協会 代表理事  
介護離職防止対策アドバイザー  
上級心理カウンセラー

もし、何の前触れもなく親が介護状態になったとしたら、、、  
介護では、経済的・身体的な負担に加え、精神的な負担も大きいと言われています。  
しかし、事前の準備次第では、それらの負担を軽減させ、「介護をすることでいままで  
にない幸せ」を感じることがもできるかもしれません。

「介護保険」や「休暇制度」などへの理解だけではなく、「社員と家族の幸せ」を目指し、  
介護離職による知財と人材の流出を避けるために、このラーニングでは、QOL(人生の  
質)を高め「幸せな介護」を実現するために必要な知識や制度を学んでいただきます。

また、介護状態になる前段階での準備から、具体的な介護の実践方法、家族とのかか  
わり方まで幅広くお伝えします。

未曾有の高齢化社会の中で、前向きに業務に取り組んでいる企業と従業員のお役に  
立てることができれば光栄です。

## 大人だけが知らない「がん」を知る 「いま職場に必要ながん教育」



### 全国の学校で「がん教育」が始まったことをご存知ですか

中川 恵一 (Keiichi Nakagawa)

東京大学医学部附属病院 放射線科 准教授 放射線治療部門長  
がん対策推進協議会委員  
厚生労働省: がん対策推進企業アクション議長  
文部科学省: がん教育検討委員会委員

中学と高校の学習指導要領に「がん教育」が盛り込まれ、全国の学校でがんの授業が始  
まっています。

わが国のがん教育は世界トップクラスの内容を誇ります。子どもたちは、がんが生活習慣  
でかなり予防ができること、がん検診で早期に見つければほとんどが治ること、通院で  
受けられる放射線治療でも手術と同等の効果が得られること、緩和ケアや患者との共生  
が大切であることなどを習います。今後、がんの罹患や死亡は減ってくると思いますが、  
問題は既に学校を卒業している大人たちが「がん教育」からとり残されていることです。  
大人のがん教育の主戦場は会社だと思っています。自分のがんにならないと思いきんで  
いて、たばこをやめられず、がんが見つかるのが怖いから検診も受けないといった人が  
会社にはたくさんいます。こうした方々に、一定の強制力をもってがんを知ってもら場  
は職場しかないでしょう。

このラーニングでは、がんについて大人が知っておくべきことを短時間で学べます。  
がんはわずかな知識の有無で運命が変わる病気です。一人ひとりの人生に大きなプラス  
となるはずです。

## 手軽にできるパフォーマンスアップ 「仕事に活かすマインドフルネス」



もっと「マインドフルネス」を活用していただきたいのです

川野 泰周 (Taishu Kawano)

臨済宗建長寺派「林香寺」住職  
精神科医

いま、世界規模で注目を集めるこの「マインドフルネス」、シリコンバレーのIT企業を皮切りに全土へと広まり、あのスティーブ・ジョブズ、ビル・ゲイツも実践したことで知られています。

日々、皆さまが感じているストレスをコントロールするには、まず自分自身の状態に気づくことが最初のステップです。自分自身の状態を的確に観察することができ、そして自己を見つめ直し、仕事や人間関係などがうまくいき、好奇心を持って生き生きと暮らしていくための方法を、マインドフルネスや禅の考え方をベースにお伝えいたします。そしてマインドフルネスによって科学的に証明されている、集中力・注意力の向上、生産性の向上、ストレス耐性の向上、クリエイティビティの向上、コミュニケーション能力の向上などを獲得し、やりがい、生きがいをもってwell-being(幸せに生きること)を達成できるように、このラーニングを監修させていただきました。

## 手軽にできるパフォーマンスアップ 「まだ間に合う!脳のトレーニング」



ミドルからでも脳は鍛えることができます

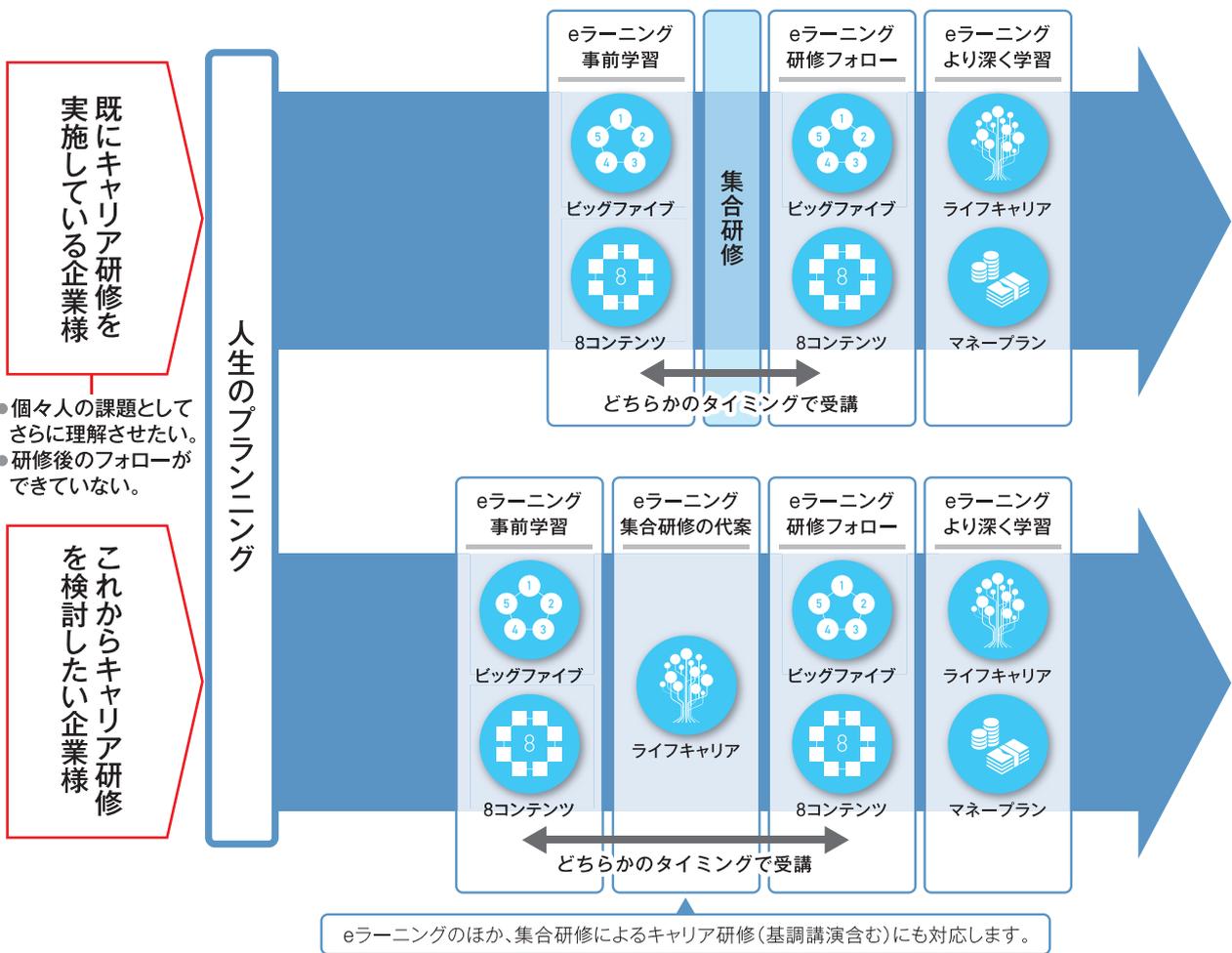
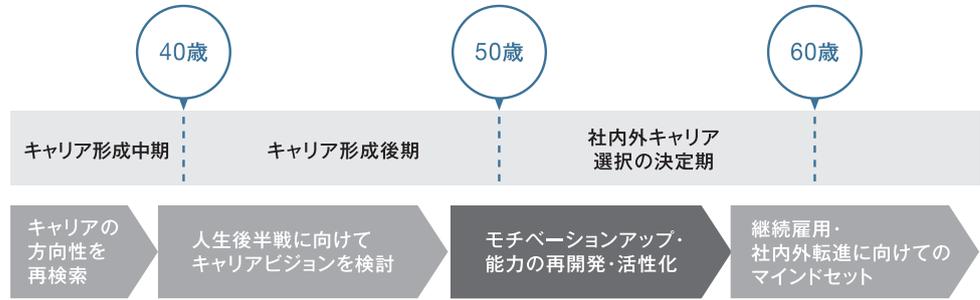
川島 隆太 (Ryuta Kawashima)

株式会社NeU取締役CTO(最高技術責任者)  
(東北大学加齢医学研究所所長)

人間の思考や活動のすべてを司る脳。当然、働くうえでのパフォーマンスも脳の状態により大きく左右されます。しかし、私たちは普段、脳の活動をあまり意識することなく生活し、仕事をしているのではないのでしょうか?一方で、年を経るごとに記憶力や瞬時の判断力の低下を痛感している人も多いと思います。脳も体の一部であり、体力や筋力と同じです。鍛えなければ衰えますが、鍛えれば衰えを防げるだけでなく、現状よりも脳の機能を上げることができます。それは何歳になっても可能だということが長年の研究からわかっています。

このラーニングでは、日常生活や仕事をする中で、脳に良い習慣を身につけ、脳を鍛えることで、注意力や判断力、記憶力、集中力などを向上させ、仕事のパフォーマンスを最大化させる方法をお伝えします。すべての人の能力やパフォーマンスを向上させることによって可能性を最大化し、より自分の思い通りの豊かな人生をサポートしたいと願っています。

おすすめ活用事例  
(このような課題に対応します。)



既にキャリア研修を  
実施している企業様

- 個々人の課題としてさらに理解させたい。
- 研修後のフォローができていない。

これからキャリア研修  
を検討したい企業様

退職までの期間を  
イキイキと働き続ける  
ために情報発信したいと  
考えている企業様



## システム動作環境(推奨環境)

### ① - パソコン

	Windows®	Mac®
OS	Windows®10(*1) Windows®8、8.1	Mac OS® X 10.12以上
モニタ	解像度1024×768、16ビット以上を表示可能なカラーモニタ	
ブラウザ	Internet Explorer® 11 以上 Edge 最新版 Firefox® 最新版 Chrome 最新版	Safari 最新版 Firefox® 最新版 Chrome 最新版

\*1 Windows10 Enterprise版またはEducation版をご利用の場合、下記注意事項をご確認ください。

### ② - スマートフォン／タブレット

	Android	iPhone・iPad
OS	Android OS 9.0以上	iOS12以上、iPadOS13以上
ブラウザ	Chrome 最新版	Safari 最新版

#### [注意事項]

##### Windows10 Enterprise版及びEducation版をご利用のお客さまへ

当社製品はWindows Enterprise版及びEducation版でも基本設定においては動作します。しかし、Enterprise版及びEducation版においては、管理者側の設定によって、使用できるWindowsの機能に制限がかかります。そのため、そのWindows上の制限により当社製品が動作しない可能性があります。従って、Enterprise版及びEducation版においては、お客さまの実際の環境下で十分な動作検証のうえ、お客さまの責任のもと当社製品をご利用ください。また、動作しない場合はお客さまのWindowsのシステム管理者にお問い合わせください。

企画・販売

(株)星和ビジネスリンク

### ③ - 会社概要

社名	株式会社星和ビジネスリンク SEIWA BUSINESS LINK CO.LTD
代表者	代表取締役会長 真鍋 洋 代表取締役社長 近 浩二
資本金	9,300万円
事業所所在地	● 本社 〒108-0014 東京都港区芝4-1-23 三田NNビル4F Tel.03-5439-2370(大代表) Fax.03-5439-2371 ● 大阪支社 〒541-0042 大阪府大阪市中央区今橋3-2-20 洪庵日生ビル3F Tel.06-6209-3699(大阪総務) Fax.06-6209-3720



株式会社 星和ビジネスリンク

〒108-0014 東京都港区芝4-1-2 三田NNビル4F  
Tel.03-5439-2362

<https://www.seiwabl.co.jp>