各回お申し込みが必要です。

全2回

定年後に慌てないために 自分のパーパスを見つけよう!

10年の活動で学んだ パラレルキャリアの築き方



ミドルエイジクライシスという 40 ～ 50 歳の悩みや葛藤を表した言葉が話題になっています。この時期に何を考え、どう動くかは、その後の人生に大きな影響を与えるようです。そこで今回は、講師の 50 歳からの 10 年を事例として、人生後半のライフキャリアの考え方や具体的なアクションを学びます。後半はキャリアの指針になる皆さま自身のパーパスを作るワークショップを行います。お気軽にご参加ください。

日程・内容

第1回 2026 11.7 土 10:00-12:30

●講演　現役時代の越境活動がカギになる！
パラレルキャリアの一歩を踏み出す
〇早期退職でのキャリアチェンジ
〇50 歳からの 10 年の過ごし方

第2回 2026 11.14 土 10:00-12:30

●自分を支える 自らのパーパスをつくる
トークツリーワークショップ
自分を 1 本の木に見立ててパーパスを導き出す
＊筆記用具とハサミ、老眼鏡をご持参ください。

講師



三宅 玲子

定年世代ほどよいキャリア研究会　共同代表
https://teinensedai.com/
＜その他＞
公益社団法人にてシニアマネージャー
NPO 法人にて認定インストラクター
大学にて学生プロジェクトアドバイザー

約30年間 広告業界に従事、長年勤めた広告会社にて女性初の執行役員を務めた。57 歳の早期定年退職を機に、社会課題に向き合うソーシャルデザインへとキャリアチェンジ。現在は「だれもが自分らしさを表現でき、役割と居場所をもって心豊かに生きる社会の実現」を自らのパーパスとして様々な活動に従事。2024 年 2 月に、友人とともに「定年世代ほどよいキャリア研究会」を立上げ、定年世代の Well-being なキャリアを考えるコミュニティの運営を行っている。

@mitakauniv

@mitakanwuniv

定員：各回 40 人（先着制）　受講料：無料　会場：三鷹ネットワーク大学

お申し込み・お問い合わせ
三鷹ネットワーク大学推進機構
申込期間▶ 9 月 24 日(木) 9:30 ～ 11 月 6 日(金) 21:00

電話 0422-40-0313
FAX 0422-40-0314
URL https://www.mitaka-univ.org/
郵送先 〒181-0013 三鷹市下連雀 3-24-3 三鷹駅前協同ビル 3 階

Web申込はこちらから

特別セミナー	定年後に慌てないために自分のパーパスを見つけよう！ ―10 年の活動で学んだパラレルキャリアの築き方	C261 1600

講座趣旨

「創業支援セミナー」
（三鷹「まち活」塾フォローアップ講座）

ミドルエイジクライシスという 40～50 歳の悩みや葛藤を表した言葉が話題になっています。この時期に何を考え、どう動くかは、その後の人生に大きな影響を与えるようです。昨年度、 同テーマにて 1 回で開催した講座を、今年度は 2 回に分けました。1 回目は講師の 50 歳からの 10 年を事例として、人生後半のライフキャリアの考え方やアクションを学びます。2 回目はキャリアの指針になる皆さま自身のパーパスを作るワークショップを行います。ノウハウではなく、価値観の再構築に向けたマインドセットを望む方にオススメの講座です。各回ごとのお申込みも可能です。お気軽にご参加ください。

持ち物	筆記用具、ハサミ、老眼鏡

講座開催概要

日　程	2026年11月7・14日いずれも（土）
時　間	午前10時～午後0時30分
定　員	各回40人（先着制）
回　数	全2回（各回申込）
受講料	無料
難易度	★☆☆
会　場	三鷹ネットワーク大学
申し込み	下記 Google フォームへ（各回申込） https://forms.gle/Z4bVhAUgJXJDR3Qv6 9月24日（木）午前9時30分～ 11月6日（金）午後9時

11月7日	**現役時代の越境活動がカギになる！パラレルキャリアの一歩を踏み出す** キャリアの頭打ち、身体の変化、ライフステージの変化など、自らを取り巻く環境変化への対応が求められるミドルエイジ。そんなミドルエイジに求められるのが「自らの価値観を再定義」です。しかしそれは口で言うほどたやすいことではありません。どのように今までの価値観からバージョンアップし、キャリアオーナーシップを得ていくのか。講師の 50 歳からの 10 年の活動を事例に、「自らの価値観の再定義」に向けて、皆さんで語り合い、学び合う機会を作ります。
11月14日	**自分を支える 自らのパーパスをつくる トークツリーワークショップ** 自らの価値観を再定義したうえで、本当のキャリアオーナーシップを得るには、自らを支える自らのパーパスがカギになります。第 2 回目の講座では、自らを 1 本の木に見立て、自分の潜在的な強みを見直したり、理想の未来を描くなかで、社会における自分の役割を見出す「トークツリーワークショップ」を実施します。木を作る過程においてグループ内で語り合い、思考や発見を深め合う時間があることもこのワークショップの特徴です。少し細かい作業になりますので老眼鏡持参がお勧めです。

講師紹介（敬称略）

三宅　玲子（みやけ　れいこ）　定年世代ほどよいキャリア研究会　共同代表
＜その他＞公益社団法人/シニアマネージャー
NPO 法人/コミュニティマネジメント認定インストラクター
大学/非常勤講師、プロジェクトアドバイザー

約30年間 広告業界に従事、長年勤めた広告会社にて女性初の執行役員を務めた。57歳の早期定年退職を機に、社会課題に向き合うソーシャルデザインへとキャリアチェンジ。現在は「だれもが自分らしさを表現でき、役割と居場所をもって心豊かに生きる社会の実現」を自らのパーパスとして様々な活動に従事。2024年2月に、友人とともに「定年世代ほどよいキャリア研究会」を立上げ、定年世代の Well-being なキャリアを考えるコミュニティの運営を行っている。