



■ キャリア羅針盤® 概要

<監修：一般社団法人定年後研究所 制作：株式会社星和ビジネスリンク>

各講座の内容・構成

カテゴリー	講座	内容	企画編集者
人生のプランニング	～70歳までの職業人生を描く～ ライフキャリアプラン	中高年社員自身が、経験によって築いてきたものを土台にして、自分と向き合うことで、今後の職業人生を充実させるためには何が必要かを考えてみる。自分の能力や強み、価値観などの「再発見」を通じて、未来に向けた目標を明らかにする。	渡辺三枝子氏 筑波大学名誉教授 一般社団法人ソシエトス理事
	～性格という能力を開発する～ ビッグファイブ	人の性格（パーソナリティ）の特徴を表している5因子（開放性、外向性、真面目さ、協調性、精神安定性）のアセスメントをすることで、自己認識できていなかった因子に着目し、その因子を今後の強みにするための「思考」や「行動」を模索する。	小島貴子氏 東洋大学准教授 一般社団法人多様性キャリア研究所 所長
	～思考をブラッシュアップさせる～ 8コンテンツ	中高年社員が活躍するのに必要な8項目（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）。これらを「知っている」から「理解し実行できる」レベルにまで高めることを目指す。	小島貴子氏 東洋大学准教授 一般社団法人多様性キャリア研究所 所長
	～人生設計に色彩を加える～ マネープラン	ライフプランの「両輪」といわれる「キャリアプラン」と「マネープラン」。「何歳まで働くのか」「どのような形態で働くのか」といったキャリアイメージにもとづいたマネープランの立て方を実践する。	岡崎謙二氏 (株)FPコンサルティング 代表取締役 CFP®
仕事との両立	～クオリティ・オブ・ライフを高める～ 幸せな介護	介護による経済的・身体的・精神的な負担を軽減させ、「介護離職」という最悪の事態を招かないようにするには、「事前の準備」が大切。介護という“災難”を逆に“QOL（人生の質）”を高める経験に「転化」させることを目的とした学び。	矢野憲彦氏 一般社団法人QOLアカデミー協会 代表理事
	～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	近年、中学と高校の学習指導要領には「がん教育」が盛り込まれており、大人たちが「がん教育」から取り残されているのが実態。だから、いまだに「がんが見つかるのが怖いから検診も受けない」という残念な話も聞かれる。がんについて大人が知っておくべきことを短時間で学ぶ。	中川恵一氏 東大病院准教授 がん対策推進企業アクション議長
	※今年4月販売予定		
	～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	目の前のことに集中して、落ち着いた心の状態のことをマインドフルネスという。仕事、健康、私生活で「うつの原因」となるストレスを多く抱える中高年社員が、ストレスとうまく付き合い、コントロールできるようにするための実践的方法を学ぶ。	川野泰周氏 精神科医 林香寺住職
～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	「脳の機能は中高年になっても鍛えられる」という事実にもとづいて、仕事や生活の中で、脳を鍛える習慣づけを学ぶことによって、注意力や判断力・記憶力・集中力などを向上させ、仕事や生活のパフォーマンスを上げる。	川島隆太氏 (株)NeU取締役CTO 東北大学教授	

システム動作環境（推奨環境）

○ 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。

○ 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版をご利用のお客様へ

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、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、お客様の実際の環境下で十分な動作検証のうえ、お客様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、お客様のWindowsのシステム管理者にお問い合わせください。