

60歳から始める

男の セカンドキャリア塾

NPO法人 SKY



死亡リスクへの影響





孤独感が高い人



プレゼンテーションのタイトル

男のセカンドキャリア塾 by SKY

令和6年3月 内閣官房孤独・孤立対策担当室 3

「人々のつながりに関する基礎調査（令和5年） 調査結果の概要」による

中高年男性

内閣府の資料によると「孤独リスク」が高いのは「中高年男性」であることが明らかになりました。その理由として、男性は生活の拠点を主に「勤務先」に長期間及び長時間置いており、他コミュニティとの接触の機会に乏しいことや女性と比較して一般的にコミュニケーション力（言語を介して他者と交流する事）が低いとされていることなどです。





男の セカンド キャリア塾

男のセカンドキャリア塾 by SKY

主な項目

- ・セカンドキャリア
- ・料理
- ・コミュニケーション
- ・内省

「アフター企業人」の準備をしよう！

参加無料 男のセカンドキャリア塾

第一期生
モニター募集！

・・・あてはまるものはないですか？

会社の人以外で
気軽に話せる
人が居ない。

独り暮らしに
なったとしても
家事ができない。

初対面での
コミュニケーション
が苦手だ

ご近所さんの
顔がまったく
わからない。

今の会社以外で
働いたことがない。

仕事一筋で
趣味や娯楽を
持っていない

日時 8月～2024年1月までの毎週水曜日
午後19時～21時

会場 大阪産業創造館会議室、他



先着
15名様
お一人参加
大歓迎！

参加をご希望の方は下記よりお申込みください。

URL <https://77yyd.hp.peraichi.com/>

TEL 050-6864-0608



※応募多数の場合は先着順となります。
※お申込みいただいた方へはこちらからご連絡差し上げます。

NPO法人 SKY

社長様/人事担当者様へ

社内の 孤独・孤立対策 出来ていますか？

孤独・孤立リスクNo.1は30～50代男性！

中高年男性の孤独・孤立リスクが高いと研究結果からわかりました。
その理由として・・・

“社縁”
のみの
人間関係

コミュニ
ケーション
力不足

地域との
繋がりが
希薄

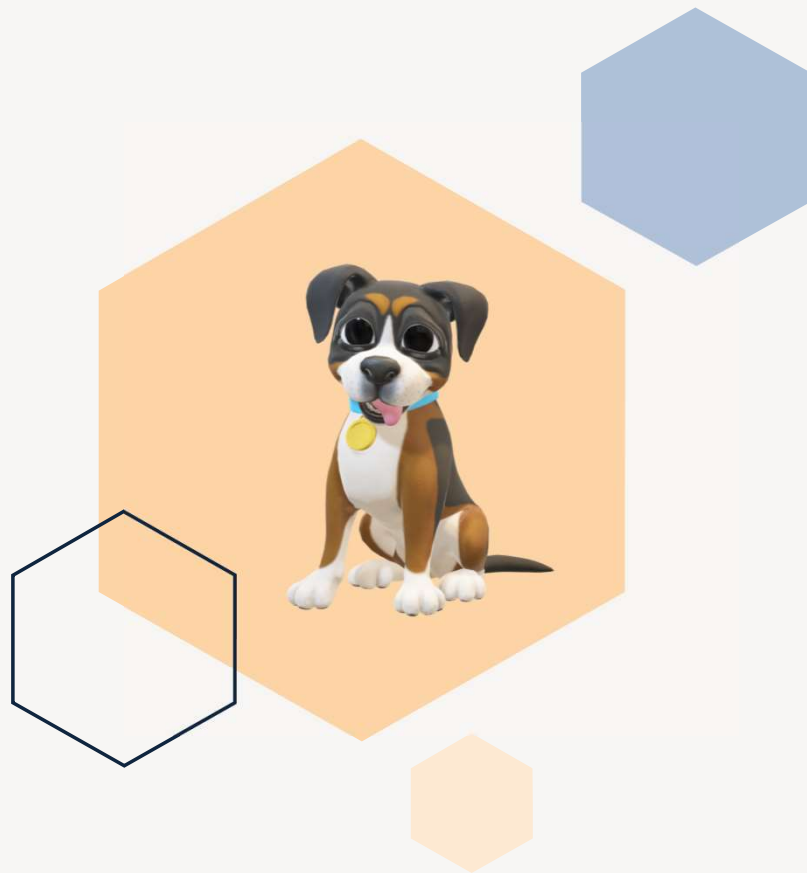
・・・等が考えられます。

社員の孤独・孤立リスクを防ぐセミナーがあります

お問い合わせ：NPO法人SKY 050-6864-0608

<https://esukeiwai.jimdofree.com>

「地域における孤独・孤立対策に関するNPO等の
取組モデル調査(内閣官房)」採択事業

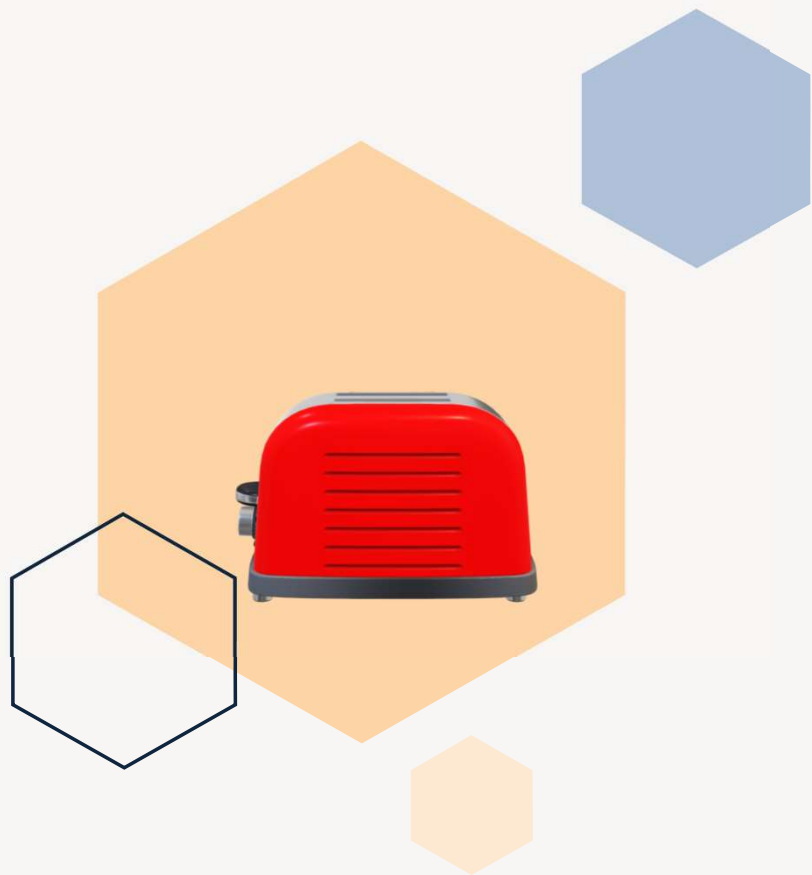


セカンドキャリア

定年後のセカンドキャリアは決まっていますか？

現在中高年である世代には、現代のような「キャリア」に対する学習がなされていません。

企業定年後のご自身のセカンドキャリアをキャリアカウンセラーと共に模索することで、今後の人生の充実度をアップします。



料理

中高年男性は「男子厨房に立たず」の世代が多いと思われます。

セカンドキャリアでは様々な状況が予測される中、「気軽に自炊」できることは大きな自信と活力を得られます。

ここでは「簡単」「日常的」な料理に挑戦します。

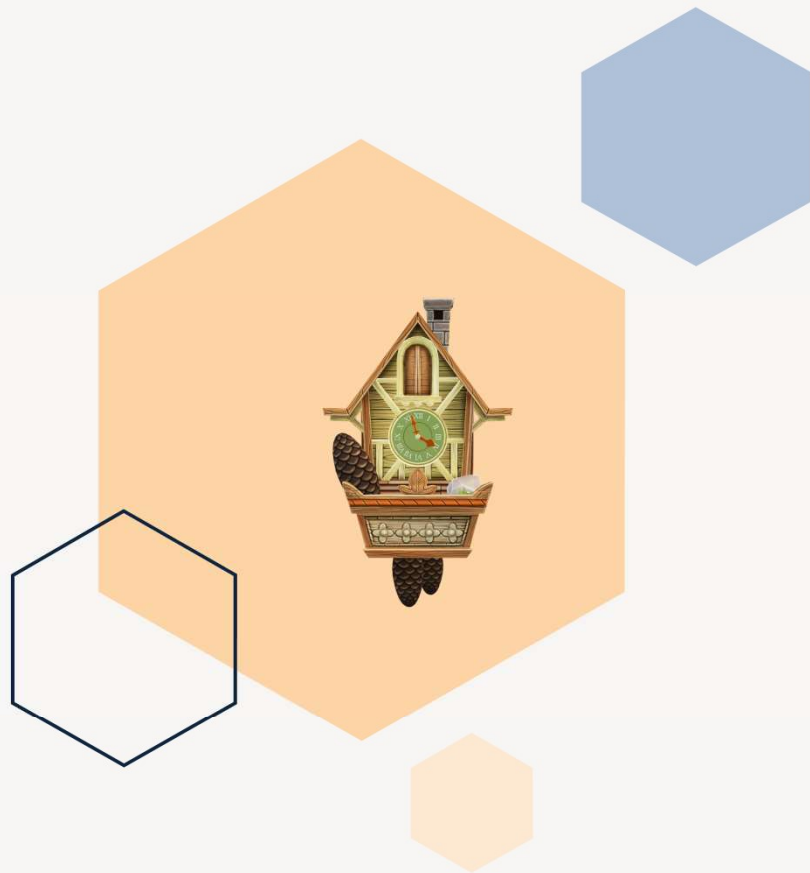


コミュニケーション

個人差はありますが、男女比較では男性のコミュニケーション能力は女性より低い統計があります。

セカンドキャリアにおいて、新しい環境や状況を受け入れるためにもコミュニケーション能力は必須となります。

ここでは心理学の手法を使ったコミュニケーション術を学び、実践していきます。



内 省

現役時代には「対外的な事象を客観的に捉え分析する」というスタイルが定着し、「自分について考える」時間はほとんどとることができません。

特に男性は「内省」というものが苦手であることがわかっており、自身の特徴や好みなどを忘れてしまっているようです。

ここではセカンドキャリアを考える上で大変重要となる「内省」を様々な手法を用いて実践します。

参加者の感想



普段会うことのできない方々とお会いできる機会ありがたいことだと思います。これを活かすのも自分だったと思います。



会社の定年を迎えるにあたり、体系的に自分を振り返る機会が得られて、貴重な体験をさせていただきました。ありがとうございました。



人は誰でもそれなりに孤独に悩んでいる。悩みはそれぞれではあるが、自分だけが孤独ではないと実感できた。



いろいろな年齢層（先輩方が多い）の方と話しすることが出来、人との接し方が変わった（受容、理解する様になった）。



内容は時と場所に応じて変更可能

- ・趣味・ボランティアを見つける
- ・困ったときはどうすれば？
- ・カウンセリングを体験しよう

等等

As you like...

NPO法人 SKY

【創設理念】

ヒトは、皆孤独を生きています。生まれるときも死ぬときも必ず独りです。その中で、ヒトは「何のために生まれてきたのか?」「生きる意味は?」と、自分の存在意義を求め、迷い、生きています。そして、社会を構成する同じ種族のヒトと交流し、その答えを出そうとしています。

私たちSKYでは、そのようなヒトの切ない努力に寄り添い、願望に対する答えを一緒に見つけていくことにより、ヒトが孤独を生きる上での勇気づけができたなら、ヒトはその人生を「自分なりの人生」として過ごしていけるのではないかと考えます。



Kimie Kakuno

公認心理師



Sanae Murata

キャリアコンサルタント



Yumiko Mizusaki

公認心理師

特定非営利活動法人SKY 概要

設 立	2019年 5月 27日
名 称	特定非営利活動法人SKY(エス・ケー・ワイ)
代 表	覚野公恵・村田早苗・水崎由美子
連 絡	esukeiwai.info@gmail.com
事 業	<ul style="list-style-type: none">・心理相談事業・心理研修事業・メンタルヘルス不調を未然に防ぐための普及・啓発事業

男のセカンドキャリア塾が 目指すもの

- ◆ 会社から地域へのスムーズなライフステージの移行
- ◆ フレイル・引きこもり・孤独死予防
- ◆ 地域共生社会の実現
- ◆ 多様性の強化と老年期の幸福度アップ





お気軽に“ご連絡ください

NPO法人 SKY

Mail : esukeiwai.info@gmail.com

Phone:050-6864-0608

<https://esukeiwai.jimdofree.com/>