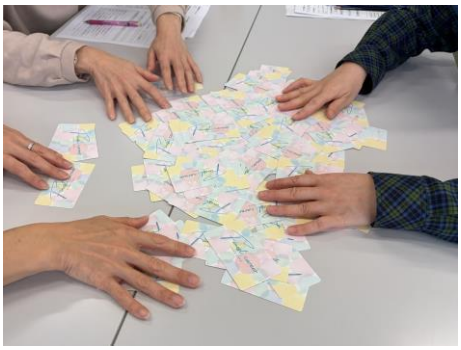
開催レポート　スキルアップ講座～生涯現役アクションプラン作成コース～

開催日時	令和 8 年 10 月 28 日（水）　10:00～16:30（休憩 12:30～13:30）
開催方法	にぎわい交流館 AU　研修室 2
講師	finest 代表／1 級キャリアコンサルティング技能士 米津 幸絵 氏
対象	秋田県内在住の概ね 55 歳以上の方、現在就職活動をしていないものの働く意欲のあるシニア
テーマ	価値観・経験・強みを整理し、自分らしい働き方と具体的な行動計画を考える

どんな講座？

秋田県「令和 8 年度 障害者とシニアの活躍応援事業」の一環として、秋田県内在住の概ね 55 歳以上の方を対象に、スキルアップ講座～生涯現役アクションプラン作成コース～を開催しました。午前は、仕事だけでなく暮らし全体を見つめながら、価値観や物事の捉え方を整理する自己理解講座を実施。午後は、これまでの経験を強みに変え、今後の働き方と具体的な行動を考えるアクションプラン作成講座を行いました。





当日はこんなお話がありました

講義と個人ワーク、カードを使ったグループワークを組み合わせ、参加者同士で言葉を交わしながら学びを深めました。

1	**価値観から「自分らしい働き方」を考える** 仕事・暮らし・健康・人との関わりを含めてキャリアを捉え、カードワークを通じて、これから大切にしたい価値観を言葉にしました。
2	**捉え方を広げ、しなやかに変化へ向き合う** 短所や不安を別の角度から捉え直すワークや ABC 理論を通じて、事実と予想を分け、いま取れる小さな行動を考えました。
3	**経験を「強み」に変える** 仕事だけでなく、暮らしや地域での経験も振り返り、「任された・工夫した・支えた・続けた・乗り越えた」という視点で、自分の強みを整理しました。
4	**働く条件と次の行動を具体化する** 健康・時間・収入・家庭との両立や、職場から求められることを整理し、自分に合う仕事・働き方の優先順位と行動計画を作成しました。

講師からのメッセージ

これまで重ねてきた経験は、言葉にすると「強み」になり、行動すると「可能性」になります。自分が大切にしたいことを軸に、今日決めた一歩を、ご自身のペースで実行していきましょう。

参加された皆さまの声

“ 経験を言葉にするということで、自分が思っていることが明確になりました。 ”

“ 思った以上に言葉にするのが難しいことを実感しました。1 人ではできない経験をしたと思います。 ”

“ 捉え方を広げる（レジリエンス）を教えていただいて、助かりました。 ”

今回の講座を終えて

自分らしい働き方を考えるためには、求人情報を見る前に、自分が大切にしたい価値観、これまで培ってきた強み、無理なく続けられる条件を整理することが重要です。今回の講座では、午前の自己理解から午後の行動計画までを一日でつなぎ、「自分には何ができるか」「どのような環境なら力を発揮できるか」「まず何から始めるか」を具体的に考えました。和やかな雰囲気の中、カードを使ったグループワークでは、参加された皆様が協力し合ったり、声を掛け合ったりしながら学びを深めている様子が印象的でした。

今回の気づきが、参加された皆様の次の一歩につながることを願っています。（秋田県障がい者とシニアの活躍応援事業事務局）

今後のイベントをご紹介します

合同就職説明会

日時：2026 年 12 月 3 日（木）9:30～12:30

会場：アトリオン 地下 1 階

＜お申し込みフォーム＞

“これから”セミナー　アーカイブ（録画）配信

今回の講座を担当した講師による、シニア向けセミナーをアーカイブ（録画）でご覧いただけます。

視聴をご希望の場合は、右記二次元コードからお申し込みください♪

お問い合わせ先｜秋田県障がい者とシニアの活躍応援事業事務局

TEL：0120-022-728　MAIL：akita-ouenpjt@staffservice.ne.jp

各イベントのお申し込みは上記二次元コードよりお申し込みいただけます。