

人生設計セミナー：60代からが「おもしろい」

NPO 法人健康笑い塾[®] 中井宏次

【講演趣旨】人生100年時代、同じ生きるなら「楽しく・おもしろく」生きたいですね。「人生後半は自分らしい働き方を追求したい」と言う人も多いです。その為には、今のキャリアで大丈夫ですか。必要とされるシニア人財になるために、もう一度、生涯キャリアをセルフマネジメントされては如何ですか。（リカレント教育）特に、50歳代は人生がぼんやり見えて来る世代です。他人との比較をしたくなりますが、ここは、黙って「人間力」・「仕事力」・「自分力」をしっかり磨いて60代からに備える時期です。今回は、仕事にやりがいを持ち、新たな戦力として活躍ができ、「仕事は楽しく・人生はおもしろく」生きるために必要なスキル（技能と考え方）の再構築をご指南致します。

⇒ 過去と未来はないです。あるのは「今」だけです。

【講演趣旨（案）】

1. 50代でやるべきこと

・ミッドライフ・クライシスとは

- ① 人脈をつくる（友人と友達は違う）
- ② 人間関係構築のヒント（信用と信頼は違う）
- ③ 断る勇気（NOを言う）
- ④ 自己投資する（副業と複業は違う）

2. 定年後はバラ色の人生が待っている

老後の3大不安

- ① 金：老後2人世帯に必要な生活費
 - ・年金は何時から貰えばいいか。
 - ・資産の整理（地位財と非地位財）
- ② 健康：平均寿命と健康寿命
- ③ 孤独：ハーバード大学長期追跡調査

3. 人生100年時代計画表

- ① どこで 誰と 何をするのか
- ② 人生設計基本的な考え方
- ③ 求められる50代

4. 何故笑顔（いい顔）が必要なのか。「笑う門には福来る」

5. 私は何故早期退職（55歳）したのか。（今までの歩み）



以上

【参考図書】「笑は咲にして勝なり～人生100年時代の指南書～」薬事日報社