

未来を手に入れる

ブレイクスルー・フォーマット 体験セミナー

2021年4月22日（木） 20:00～21:30



Breakthrough Format

講師紹介

つる は ひろし
鶴羽 浩



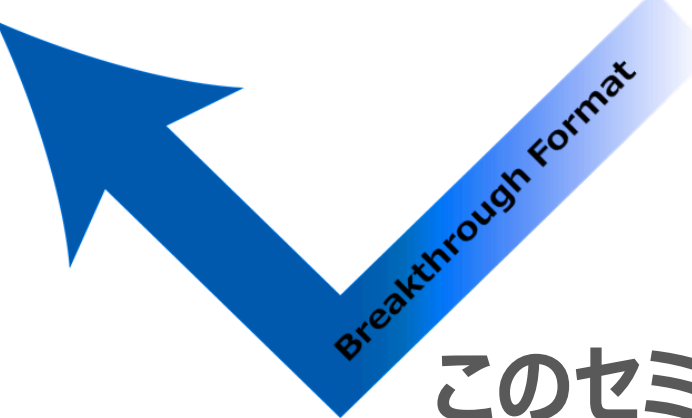
合同会社 アシタネプロジェクト 代表社員

- ・国家資格キャリアコンサルタント
- ・シニア産業カウンセラー

製造業にて営業から製造・管理部門に従事。新規事業の立ち上げや拠点開設に尽力。36年間勤務後、就労支援機関に転職。2020年3月起業。

(一社) 日本産業カウンセラー協会九州支部 認定講師、認定カウンセラー
趣味は、ギター弾き語り、ボランティア ニックネームは「つるちゃん」

モットー：気持ちに寄り添い、全力で応援します！



Breakthrough Format

このセミナーを受けると、

- 「**本当にやりたいこと**」を考えはじめ
- 「自分の人生を**生きていてよい**」と
いう確信がもてる！
- あなただけの
「**ブレイクスルー・フォーマット**」
を手に入れることができます。

ブレイクスルー・フォーマット作成シート

不安 転機 への 対応	あなたが不安に思うこと	会社の未来と自分自身のこれから、自分の健康（肥満）、副業との両立。	レ
	転機とは	長女が高校に入学する時点で妻が働き始める、副業との両立。	レ
	その意味や価値	新しいことに挑戦する機会となる。まだ経験したことのない第2の人生。生まれ変わるチャンス	レ
	資源は	家族の協力、父からの物心の支援、友人の会社からの支援。行政の無料相談。	レ
	打ち手（戦略）	経験を積みながら、資格取得する。本業への見方、取り組み方を通して、スキルアップも図る。	レ

SAMPLE

成長 への 物語	私が大切にしている価値は	(1番) 新しいことに挑戦すること (2番) 向上心 (3番) 人を大切にすること	レ
	ゴール（目標）	55歳までに起業！	レ
	ゴールに向けて励ます言葉	人生は1度だけ。このままでは終われない。新しいことに挑戦しないと、生きている実感が無い。	レ
	ゴールするための学び	中小企業診断士・簿記1級の資格取得、さまざまな企業研究。	レ
	支援者（サポーター）は誰	家族、父、友人（中小企業診断士）、商工会議所（〇〇さん）	レ
	見直すタイミング	誕生日、毎月末	レ
	備考	4月30日、中小企業診断士の通信教育に申し込んだ。もう、元には戻れない。あとはやるしかない。必ず、人や企業に喜ばれ感謝される自分に、そして会社になる。	

○記入日【 2021 年 5 月 1 日】 ○お名前【 明日 種夫 】

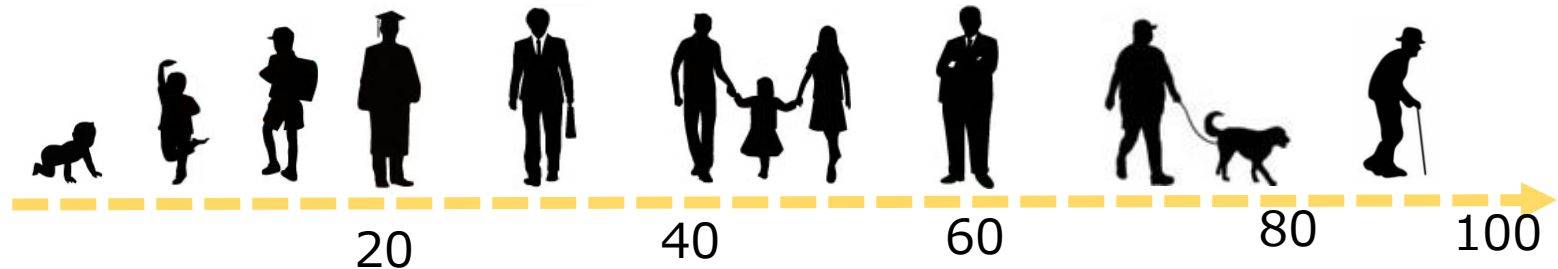
- 1, 40代で迎える変化と転機とは
- 2, 変化、転機にどう立ち向かうか、備えるか
- 3, ブレイクスルー・フォーマットへの取り組み
- 4, 自分を成長させる6つの条件
- 5, 未来へを手に入れよう！

2, 40代で迎える変化と転機

誕生

成人

定年



身体的

体力、更年期症状



社会的

昇進、役割が増える

家族的

子育て、介護

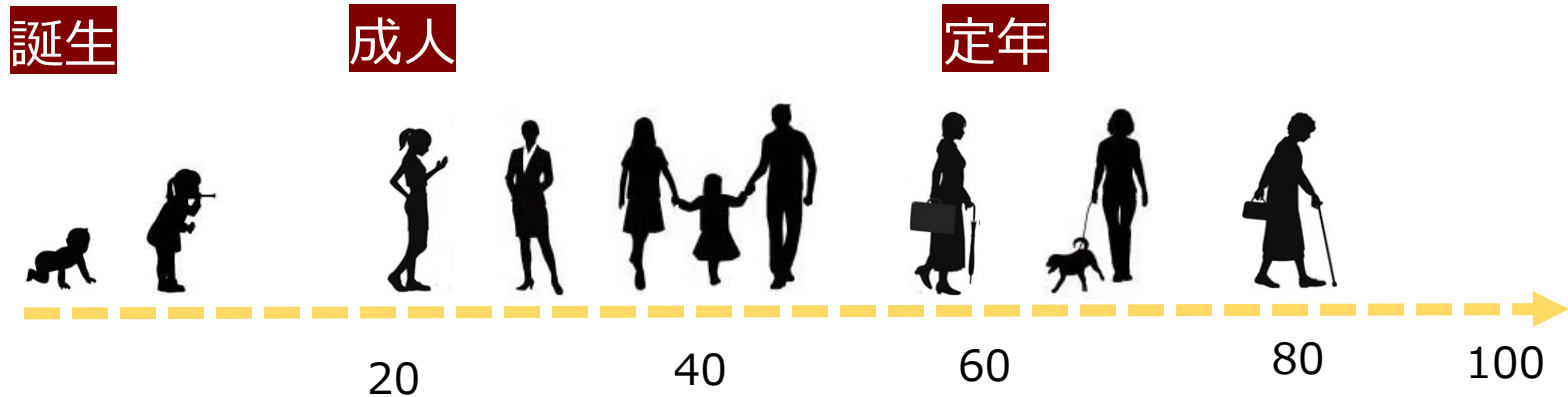


心理的

さまざまな課題が重なる

※今まで積み重ねてきたものを問い直し、時には
人生の危機に直面する時期でもある

対立するものと共存



安定

安定を求めるも..

:

不安定

不安定に気付く

若さ

まだ若い..

:

老い

もう若くない...

獲得

自分の能力・地位

:

喪失

リストラ、死別

3, 変化、転機にどう立ち向かうか、備えるか

1, 変化を見定める

役割の変化、人間関係の変化、日常生活の変化、自分や世の中に対する見方や考え方が変化するなど、さまざまな変化を理解する。

2, リソース（資源）を点検する

ピンチやチャンスか、自分自身の強み、武器を確認する。また、周囲や公的な支援、専門家、専門機関の存在。最後に状況を変える対応、ストレスを解消する対応等を組み合わせる。

3, 受け止め対処する

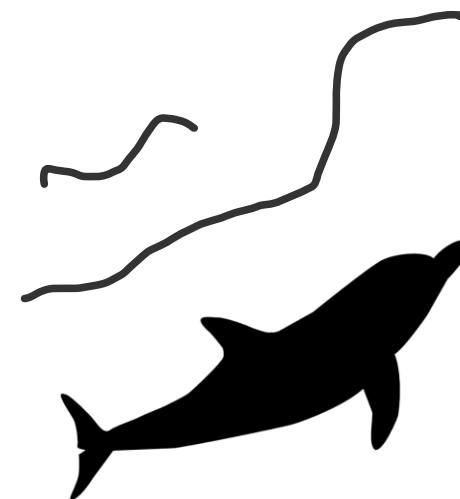
転機を乗り越えるための方法を選択し、資源を点検する段階でわかったものを強化し、活用ための具体的な行動計画を策定して、実行に移します。



GOAL

1, 変化を見定める

鳥のように俯瞰する



魚のように
潮の流れを読む

変化・転機について

・イベント

ある出来事が起こること（期待していたこと、期待していないこと）

・ノンイベント

予期（期待）していたことが起こらないこと

就職、昇進、結婚、子どもの誕生、病気、介護、失業、転職



具体的な変化

• 役割が変化する

人生の役割のうち、どれかがなくなるか、または大きく変化する

例：昇進、子育て・子離れ、介護、

• 人間関係が変化する

大切な人との関係が強まったり弱まったりする

例：結婚、離婚、転職、転勤、子離れ、介護

• 自分や世の中に対する見方や考え方が変化する

自己概念が影響を受ける ※自分自身について持っている考え

例：守るものが増える、体力面、先が見えてくる

• 日常生活が変化する

物事をいつ、どのように行うかが変化する

例：単身赴任、転職、独立、親族との関係



2、リソース（資源）を点検する

1、状況の点検と見極め

転機があなたにとってどのようなものかを評価すること（ピンチまたはチャンス）

2、自分自身の振り返り

知識、経験、内面的な特性（強み・弱み）

3、周囲の支援（親族、友人、専門家）

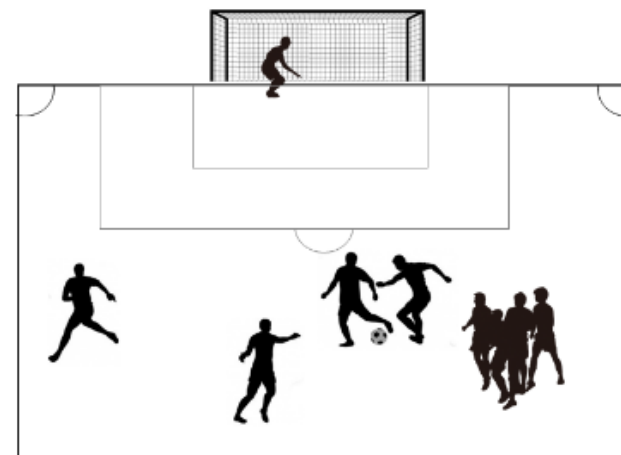
家族、友人・知人や専門機関などの外部資源

4、打ち手を考える

状況、自分自身、周囲からの支援を把握した上で、どう変化に取り組むかの方針を立てましょう！



サッカーの試合であれば、どのように試合をつくるかを考えながらプレイすることで戦略的な試合運びができます。



3, 受け止め対処する

1, 知識を、自分で、知人・友人、専門家から

転機を乗り越えるためのさまざまな方法を調べる。ひとりで抱え込まない。金融、法律、就労、創業などの専門家、無料の公的支援も利用しよう。また、転機が訪れた時、強いのはモデルとなる人の存在。

2, 豊かな選択肢

「自分を変える」、「環境を変える」の2つの視点から考え、状況的に実現できる可能性のあるものを書き出してみるなど、変化、転機を乗り越えるためのさまざまな方法を検討しよう。

3, 主体性をもって

どんなに考えて決断したとしても、その選択が正しかったかは、ある程度の時間が経ってみないと分からないものです。また選択自体に正解・不正解はなく、自分の選択が正解だったと思えるような努力をできたかどうか、結果を出せたかが重要だという考え方もあります。

3, ブレイクスルー・フォーマットとは、

「**ブレイクスルー・フォーマット**」とは、

- 1, 200名以上のカウンセリングや自立への支援
- 2, 自分自身の活動経験
- 3, 先達のさまざまな知見や理論を織り込み

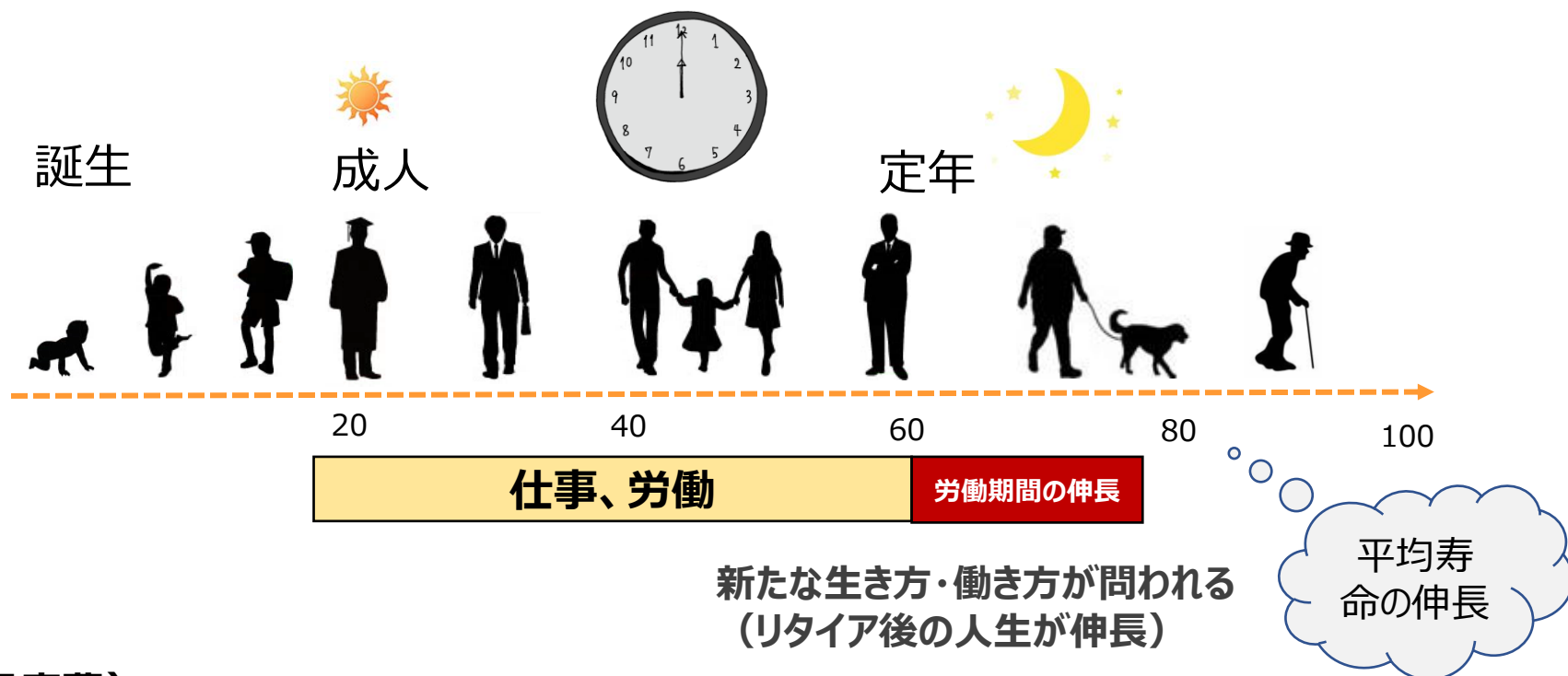
※日本人では主に河合隼雄氏、金井壽宏氏、石川邦子氏、宮城まり子氏

を体系化し、転機や課題に立ち向かう私達が、現状を打破し、よりよい未来をつくるための支援プログラムです。

何故、必要なのか？それは…



時代が私たちの創造を超えるスピードで変化している



(医療費)

・60-64歳 平均約18万円 65歳～ 平均約72万円 (3割負担)

(少子高齢化)

昭和38年

- ・100歳以上の人口 1963年：153人 2020年 80,450人
- ・出生数 1949年：269万人、1973年：209万人、2020年：87.3万人
(厚生労働省ホームページより)

つまり、それは



人生の伸長、健康、お金、人間関係、仕事、社会環境

一度しかない自分の人生をいかに働き、学び、豊かに生きるかが、今、私達に問われている

人生の節目で計画・設計することで自分の目指す方向を明確にする。時にはドリフト（寄り道）することでこれからの自分の可能性を拡げることになる

自分の生き方を振り返り肯定的に受け止め、自分が納得できる未来を創造していく



5, 自分を成長させる**6**つの条件

自分の未来を強く意識する

向上・成長・達成意識

人間関係を築く

社内外に豊かな人脈にもつ
家族の絆を深める

自己管理

自分人生を節目で見
直し、修正、再設計

自分を知る

欲求・能力・価値観・役割

ゴールを決める

生き方、働き方の方向性やビジョン

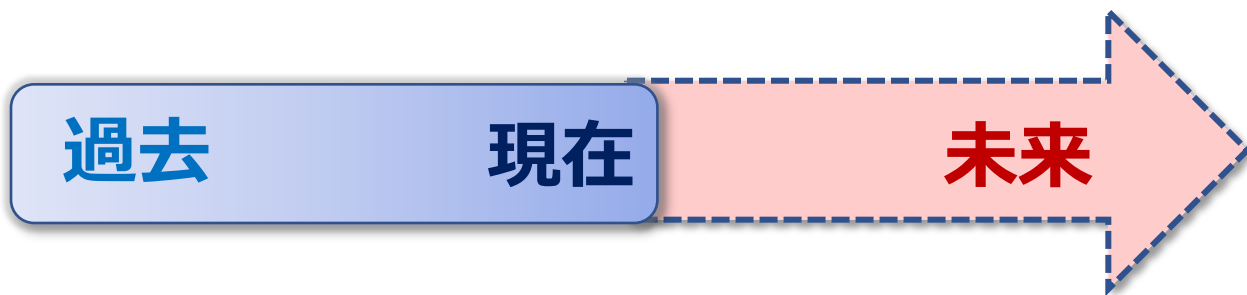
学ぶ力

未来の自分へ教育投資



① 自分の未来を強く意識する

他人と過去は変えられないが自分と未来は変えられる



生きること、愛すること、大事に思うことに大きな方向感覚を持たせる。



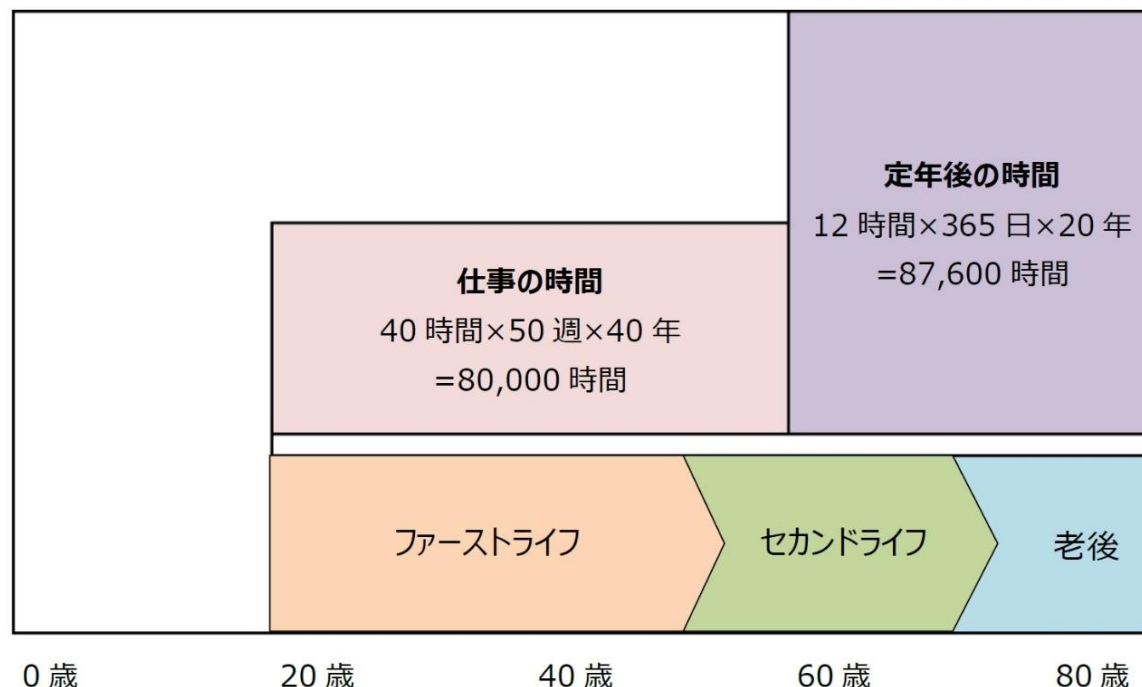
未来をちょっと覗いてみる...



(1)人生の時間

(資料)

日本人の平均寿命はこの30年で5～6年延びており、厚生労働省「2019年簡易生命表」（2020年7月発表）によると、現在男性が81.41歳、女性は87.45 歳となっている。



(人生の時間)

20歳～60歳 1日 8時間×250日×40年 = 80,000時間

60歳～80歳 1日 12時間×365日×20年 = 87,600時間

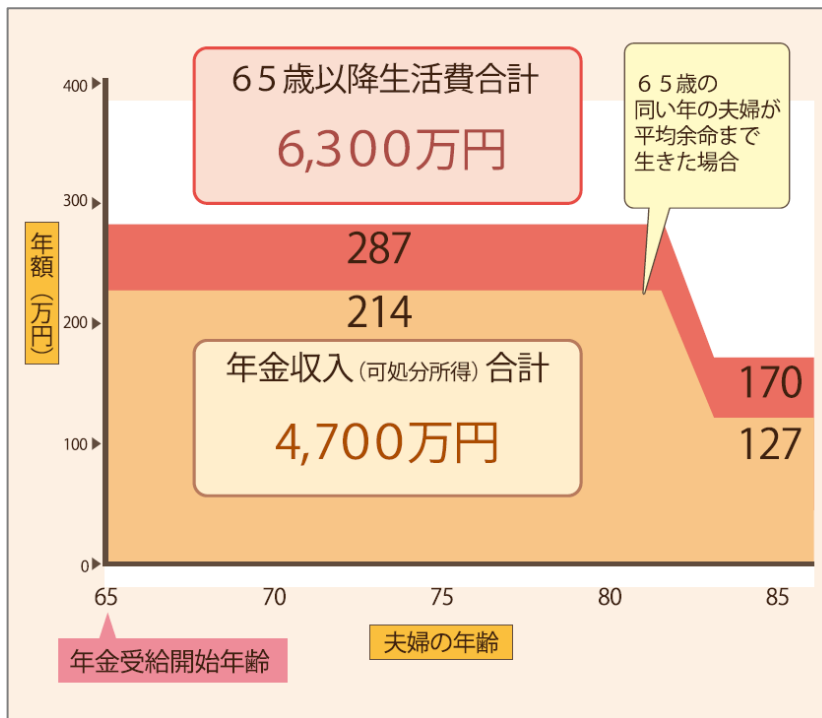
半年も遊んだら、することがなくなった・・・



(2)経済基盤について

リタイア後は、年金だけでなく貯蓄、資産運用などが必要です。しかし、できる限り長く働くことが後半人生の経済基礎となります。いずれ働けなくなる日がある前に、気付いたその日から仕事の深掘り、資格取得などの学び、趣味・特技への自己投資が必要です。

リタイアの生活設計モデル



【対策】

- ・支出を削減し、年金額で生活する
- ・不足分を65歳までに貯蓄する
- ・65歳以降も働いて稼ぐ
- ・子どもに面倒を見てもらう

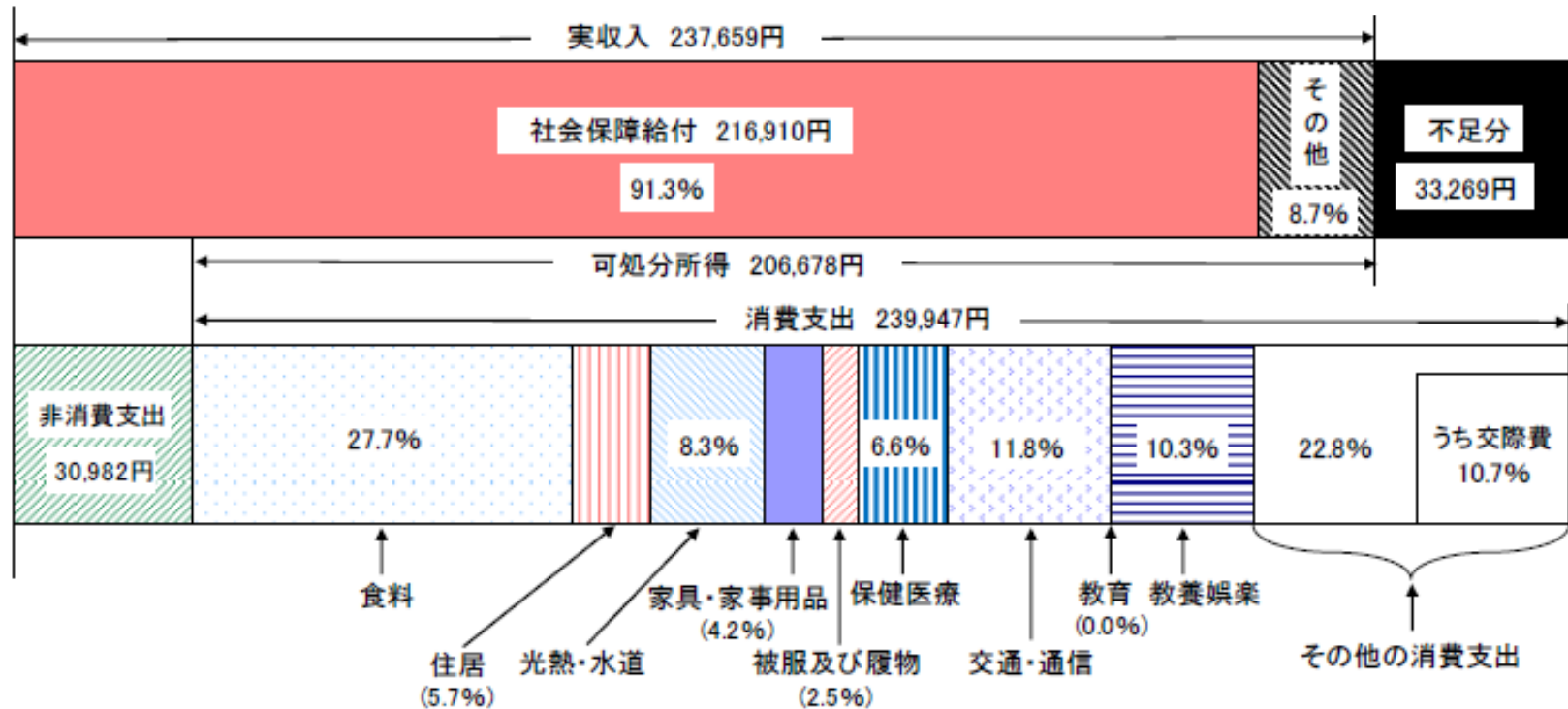
総務省家計調査(平成26年)
高齢無職世帯の1ヶ月の生活費(消費支出)と手取りの収入(可処分所得)を
12倍して、1年間のデータとして計算

具体的な家計は・・・



(資料)

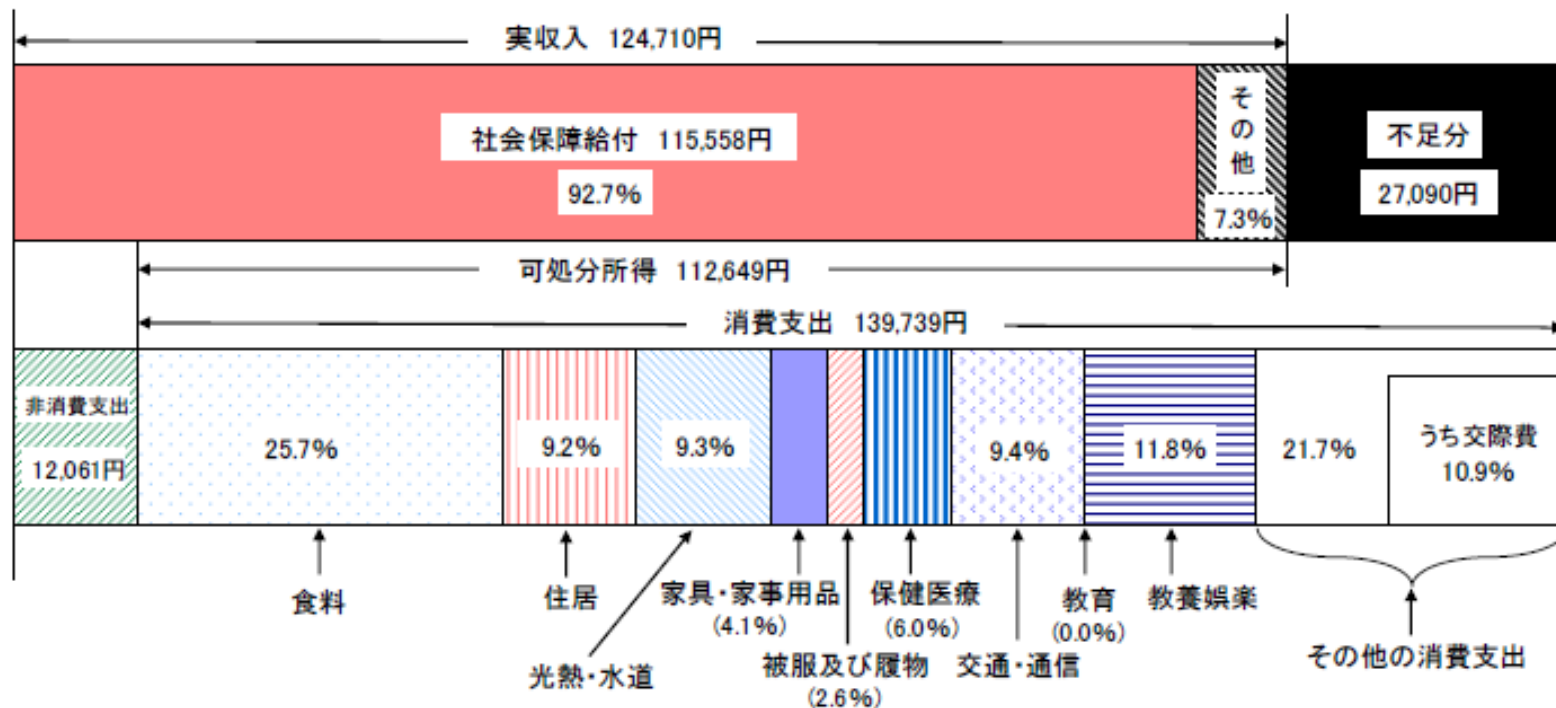
1, 高齢夫婦無職世帯の家計収支 (2019年)



- (注)
- 1 高齢夫婦無職世帯とは、夫 65 歳以上、妻 60 歳以上の夫婦のみの無職世帯である。
 - 2 図中の「社会保障給付」及び「その他」の割合 (%) は、実収入に占める割合である。
 - 3 図中の「食料」から「その他の消費支出」までの割合 (%) は、消費支出に占める割合である。
 - 4 図中の「消費支出」のうち、他の世帯への贈答品やサービスの支出は、「その他の消費支出」の「うち交際費」に含まれている。
 - 5 図中の「不足分」とは、「実収入」から「消費支出」及び「非消費支出」を差し引いた額である。

(資料)

2, 高齢単身無職世帯の家計収支 (2019年)



- (注)
- 1 高齢単身無職世帯とは、60歳以上の単身無職世帯である。
 - 2 図中の「社会保障給付」及び「その他」の割合(%)は、実収入に占める割合である。
 - 3 図中の「食料」から「その他の消費支出」の割合(%)は、消費支出に占める割合である。
 - 4 図中の「消費支出」のうち、他の世帯への贈答品やサービスの支出は、「その他の消費支出」の「うち交際費」に含まれている。
 - 5 図中の「不足分」とは、「実収入」から「消費支出」及び「非消費支出」を差し引いた額である。

② 自分を知る

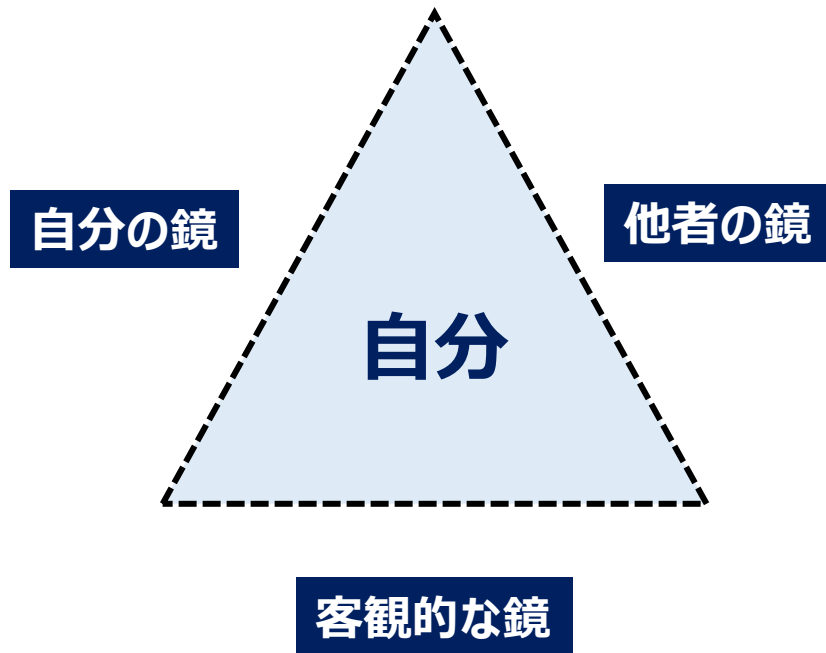
人生を豊かにできるかどうかは、自分が自分についてどのように把握しているか、また、どの程度、自分を理解しているかによると言われています。

なぜなら、自分をしっかり理解していれば、何を始め、何に取り組んだらよいかなど、さほど迷うことはないからです。

自己発見とは、新しい自分を探すことではなく、**いままでの自分、これからの自分を“新しい眼”で見えていく**ことです。



3つの鏡で自分を観る



自分の鏡： 過去から現在までの出来事を振り返り、自問自答を繰り返す
(例：過去の出来事の意味や価値)

他者の鏡： 他者（周囲）からフィードバック。自分のことをよく理解するために、周囲の人たちの声に耳を傾ける
(例：謙虚に耳を傾ける、気付くチャンスをつくる)

客観的な鏡： 心理テストや適性検査など、自分を見つめる方法
(例：エゴグラム性格診断等)



自問自答してみる

- ☐ 自分はどうかりたいのか、何をしたいのか
- ☐ 自分は何に興味・関心があり、何が好きなのか
- ☐ 自分の強み、売り、専門性は何か（弱みは何か）
- ☐ 自分が大切にしたい価値は何か（価値観）
- ☐ 自分の役割、責任、使命は何か（期待されていることは何か）
- ☐ 自分は何をすべきか、どのような行動をおこなうか

人は、「問い」と「答え」でできていると
何かの本に書いていたよ。



ひとりになる時間を大切にしたいな。
朝のウォーキングは、朝陽を浴びて気持ちいいかも♪

○問いかけを続けなさい、それがその人の能力になるから（マオリ族の言い伝え）

(資料)

人生曲線を描いて、自分を振り返ってみよう。

1, シートの横軸がこれまでの自分の人生。左の0歳を起点に現在まで、人生の転機になった出来事（進学、病気、就職、結婚、転職など）を曲線のグラフで書き込みます。

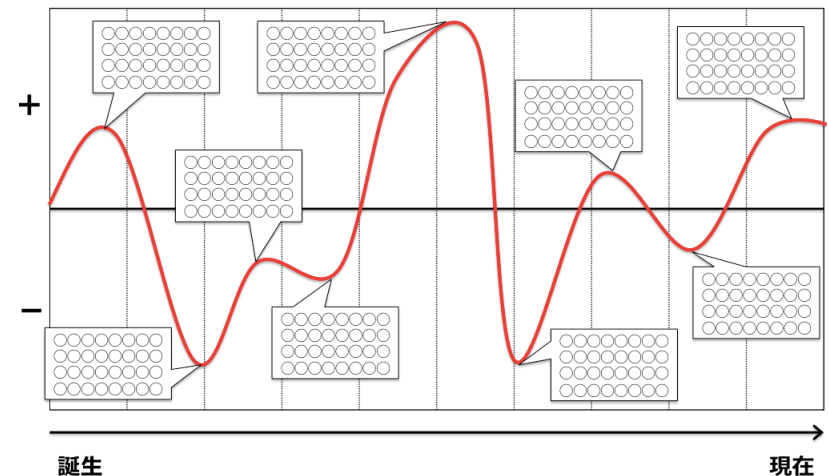
2, 人生が昇り調子だった時期は曲線が上向きになり、下降気味だった時期は曲線が下向きになります。それぞれの時期において、人生の転機となった印象的な出来事を書き込みます。

3, これまでの人生で大切にしたこと、
価値を感じることを3つの単語で書いてください。

()
()
()

4, 上記3つの中で、最も大切なこと、価値を感じることを選んでください。

()



○「私の人生曲線」シートは、別途ダウンロード
できます。くわしくは、セミナー終了時に。

③ ゴールを決める（3つの方法）

「目標を書く（言語化、見える化）」習慣を身につけよう！

① 現在の担当職務を最大限努力し遂行する

- ・期待される役割・責任を果たす
- ・担当業務から得られる知識、スキル、経験を自分のキャリアに確実に組み込み、これからの自分づくりに活かす

② 3年後、5年後、10年後にありたい自分、生き方、働き方 の方向性をもち、そのために必要な準備、資格取得などの自己啓発を行う

③ 自分の興味・関心のあること、分野を掘り下げる

- ・いつもと違う視点から自らを客観的に見る
- ・複数の専門性、多彩な生き方を旨とする
- ・定年後の生き方、働き方を視野に入れる

新たな人脈
形成につな
がる

具体的なゴールが見えない方への処方箋・・・

憧れの存在を探す

- ・こんな人になりたい、あんな生き方をしてみたい。または、モデルにしたいパーツ（考え方や行動）を集めて、自分なりの憧れのモデルをつくる

自分を認めてもらいたいと思う存在を持つ

- ・どんなに遠い存在の人であっても、あなたが憧れているということは、あなたの中に憧れの人と同じ何かがあるということです

偶然をチャンスに変える行動や思考

- ・人生の様々な偶然から意図的にキャリアを形成していく考え方

※偶然をチャンスに変える必要な5つの行動・思考パターン

①**好奇心** ②**持続性** ③**柔軟性** ④**楽観性** ⑤**リスクテイキング**（不確実でリスクがあっても、行動を起こすこと）

ゴール（目標）をつくる意味

- ・ 変化し続ける環境に合わせ新たな知識・情報が不可欠
- ・ 長い人生を展望した自分のライフプラン（健康・資金）が必要
- ・ 組織の中だけの自分から「生涯を考えた自分づくり」への展開
- ・ 今後、生涯にわたって自分をどのように活かすかを考えるため

GOAL

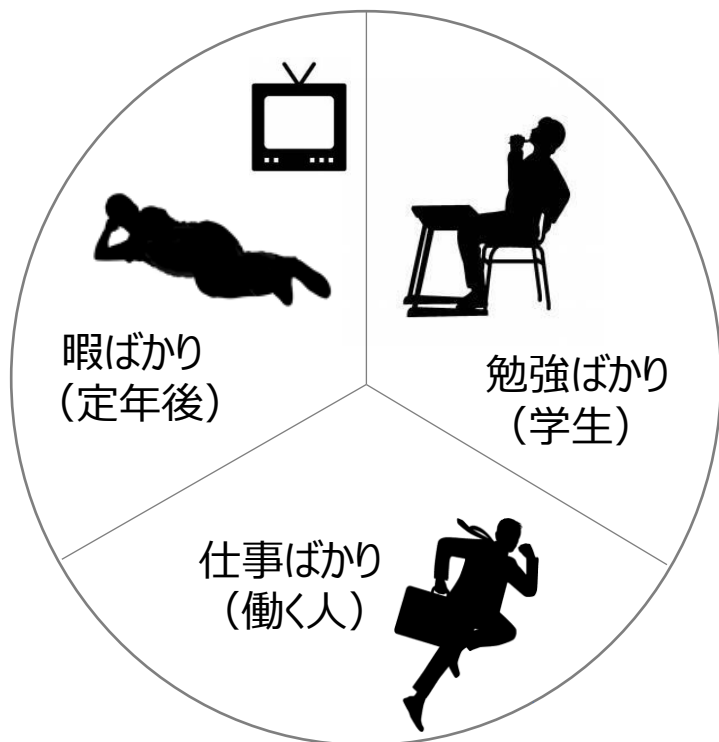


自分の生き方が必ずしも、自己決定ではなく他からの働きかけで決まってしまうことも多いから、なおさら**節目**では必ず自分で計画し選び取るという発想が大切だよね。

※節目とは、①危機 ②メンターの声 ③ゆとりや楽しさ
④カレンダー・年齢的な目印

④ 学ぶ力（未来の自分へ教育投資）

これまでは、3分割の人生



● ● ●
これからはマルチ人生へ

ココロ、ときめきいていますか？



何度も人生で学び直して、あなたらしい生き方を実現しましょう！

やるべきことは

1.強みをつくる



売り、専門性、付加価値をつける

「何ができる人なのか」

- ☐ 自分の市場価値を意識する
- ☐ 値段のつく人になる

2.弱みを改善する

足りないものを補完・強化
具体的な改善点を補う

（弱点を強みに）

神経質→よく気がつく

大雑把→大らか

心配性→注意深くて慎重

良い習慣は、良い人生をつくるって言うわ。子育てで忙しいけど、学びの習慣を身につけなくちゃ。



まずは、ライフプランシートを作成しよう

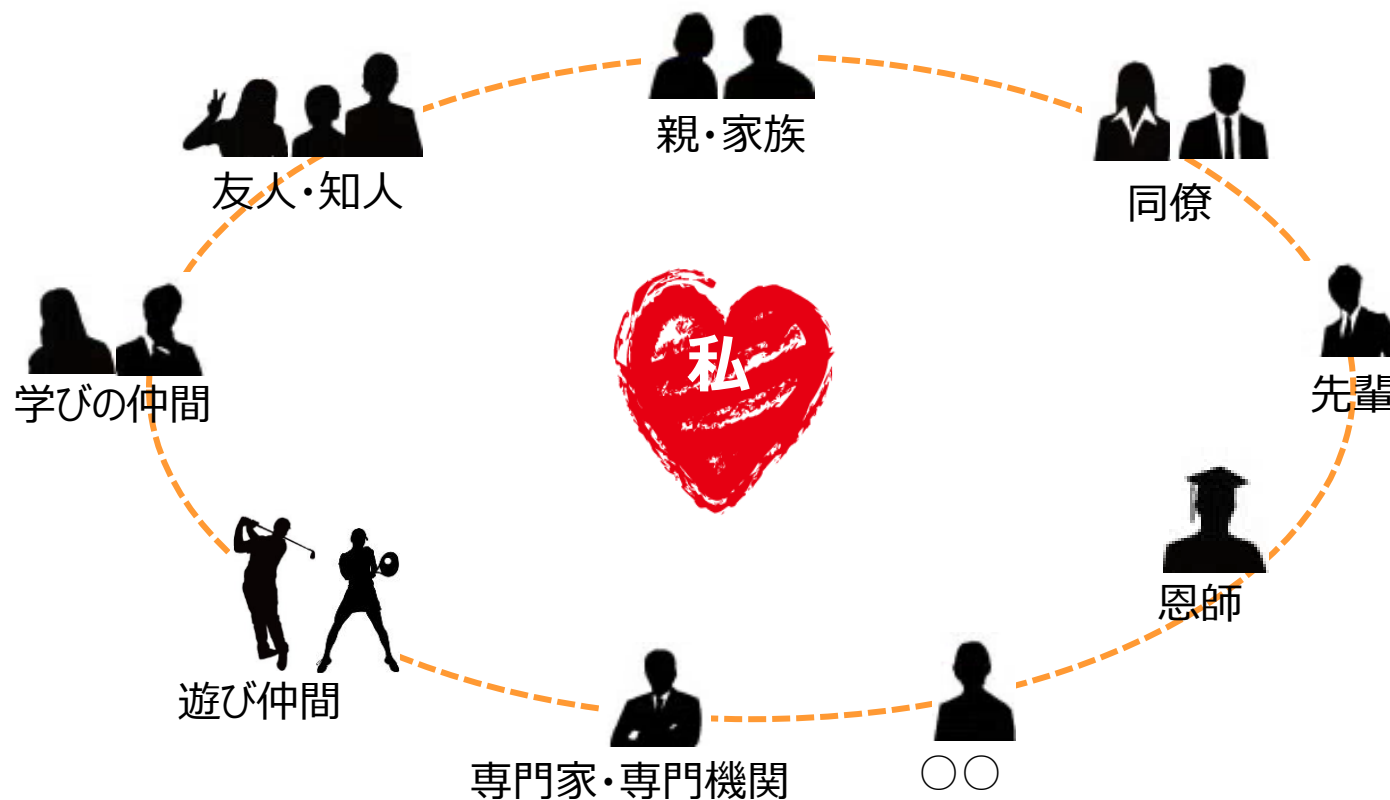
10年後のビジョンを描き、通過点としての3年後、5年後にどうなっていたいかを記入。
現在のご自身の年齢、家族の年も記入して参考にしましょう。

	現在	3年後	5年後	10年後
ワークプラン	係長、新規事業に取り組む	課長職。部下の育成に取り組む。	役職定年となり、ポストから外れる分、自由な時間が増える。	次男の卒業を機に、自宅で起業する。
ライフプラン	子育て、教育資金を貯める	家族と一緒に過ごす時間をつくる。妻がパートの仕事を始める	妻が資格取得に挑戦。できる限りのサポートする。	妻がフリーランスで働く
スタディプラン	中小企業診断士の資格へ向け、準備中。	週末に知人の会社を手伝いながら、インターネットのホームページづくりも学ぶ。資格取得。	創業するための商工会議所の創業塾へ行く。事業プランの作成、経理の知識を積む。	起業までに簿記1級の資格取得。さまざまな事業の研究をする。
私の年齢	45 歳	48 歳	50 歳	55 歳
家族の年齢	42 歳	45 歳	47 歳	52 歳
	10 歳	13 歳	15 歳	20 歳
	8 歳	11 歳	13 歳	18 歳
	6 歳	9 歳	11 歳	16 歳

○「ライフプラン」シートは、別途ダウンロードできます。

⑤ 人間関係を築く

素晴らしい人生とは何か。ハーバード大学が75年間に及ぶ調査の中で、最も相関関係が強い要因は、老年における健康と幸福、あたたかな人間関係の3つと書かれています。



人脈のメンテナンスは、時間、情報、こころ、お金を使って…

ギブ&テイク。お互いさま。人もモノも維持するには、お金や心配りなど、コストも必要です

理解者、支援者、助言者になる。利他の気持ちで

パートナーやこども、部下や同僚・後輩、友人・知人に対して、これまでお世話になった、上司や先輩などからの恩送りをする

自分を育て磨くことで、人の輪は強くなり広がる

自分を育て、磨くことで、その輪は強くなり広がる
お金は使えばなくなるが、こころはいくら使っても減らない



⑥ 自己管理

半年後		1年目		2年目			○年目		○年目
-----	--	-----	--	-----	--	--	-----	--	-----

↑
見直し・修正

↑
見直し・修正

↑
見直し・修正

↑
見直し・修正

- ・ **立てた目標を達成可能な小さい目標に分ける**

目標に向かって前進していることを実感できれば、結果が得られるまで我慢し続けられます

- ・ **実行できる小目標に切り分ける**

毎日少なくともひとつは、目標達成につながることをしましょう。

- ・ **行動を記録する**

行動や結果を記録することが「管理」につながっていきます

目標に向かう自分を支える4つの管理

健康管理

健康であることはもちろん、あなたがイキイキとしていることが大切

金銭管理

これからの生活に必要な予算を立て収支を考える

時間管理

時間を大切に使うには、計画を立てて予定通りに使う以外ない

リスク管理

考えられるリスクを洗い出し、影響を最小限に抑えるための準備

あなただけのブレイクスルー・フォーマットつくろう！

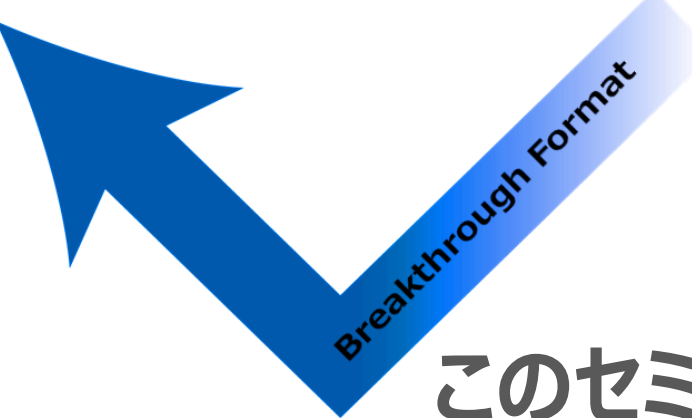
ブレイクスルー・フォーマット作成シート

不安 転機 への 対応	あなたが不安に思うこと	会社の未来と自分自身のこれから、自分の健康（肥満）、副業との両立。	レ
	転機とは	長女が高校に入学する時点で妻が働き始める、副業との両立。	レ
	その意味や価値	新しいことに挑戦する機会となる。まだ経験したことのない第2の人生。生まれ変わるチャンス	レ
	資源は	家族の協力、父からの物心の支援、友人の会社からの支援。行政の無料相談。	レ
	打ち手（戦略）	経験を積みながら、資格取得する。本業への見方、取り組み方を通して、スキルアップも図る。	レ

SAMPLE

成長 への 物語	私が大切にしている価値は	（1番） 新しいことに挑戦すること （2番） 向上心 （3番） 人を大切にすること	レ
	ゴール（目標）	55歳までに起業！	レ
	ゴールに向けて励ます言葉	人生は1度だけ。このままでは終われない。新しいことに挑戦しないと、生きている実感がない。	レ
	ゴールするための学び	中小企業診断士・簿記1級の資格取得、さまざまな企業研究。	レ
	支援者（サポーター）は誰	家族、父、友人（中小企業診断士）、商工会議所（〇〇さん）	レ
	見直すタイミング	誕生日、毎月末	レ
	備考	4月30日、中小企業診断士の通信教育に申し込んだ。もう、元には戻れない。あとはやるしかない。必ず、人や企業に喜ばれ感謝される自分に、そして会社になる。	

○記入日【 2021 年 5 月 1 日】 ○お名前【 明日 種夫 】



Breakthrough Format

このセミナーの最終ゴール

- 「**本当にやりたいこと**」を考えはじめ
- 「自分の人生を**生きていてよい**」と
いう確信がもてる！
- あなただけの
「**ブレイクスルー・フォーマット**」
を手に入れることができます。



合同会社 アシタネプロジェクト®

代表社員 鶴羽 浩
つる は ひろし



合同アシタネプロジェクトの目指すもの

わたしたちは、

- ・人材育成
- ・能力開発
- ・キャリア形成の支援

および働く人をめぐる組織と環境の調整

・コミュニティの活性化 に寄与し、人々が信頼と安心の絆で結ばれる社会づくりに貢献していきます。



アシタネプロジェクト

検索