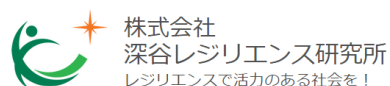


報道関係各位



2019年12月3日  
株式会社 Next Story  
株式会社深谷レジリエンス研究所

## 「働く女性のセカンドキャリア」と「レジリエンス」の合同セミナー 「レジリエンスで創る、自分らしく生きるための Next Story」を開催

働く女性の定年後のセカンドキャリア支援研修を手掛ける株式会社 Next Story (所在地:横浜市都筑区、代表取締役:西村美奈子)と、レジリエンス(負けない心)研修を手掛ける株式会社深谷レジリエンス研究所 (所在地:東京都新宿区、代表取締役:深谷純子)は、2020年2月2日(土)、2月26日(水)の両日、合同でセミナーを開始いたします。困難にあってもあきらめない「レジリエンス」力を身につけて、自分らしく働きながら社会に貢献していくセカンドキャリアへ一歩踏み出すためのセミナーです。



### 【概要】

人生100年時代、企業で働く女性たちも、これから「定年」という節目と向き合う時代です。長年積み上げてきたキャリアを人生後半戦でも活かして、自分らしく働きながら社会に貢献していく。そんな生き方が、今、求められています。これからの人生も自分らしく輝くためには、より早い段階から人生後半戦を見据えたライフデザインを設

計することが重要です。本セミナーでは、セカンドキャリアに一步踏み出すために必要なヒントをお伝えしていきます。一方、現代はストレス社会。「セカンドキャリア」においてもストレスは避けて通れません。そんなとき、自分の感情を前向きにもっていける「レジリエンス」があれば負けずに進んで行けます。「レジリエンス」力を身につけて Next Story へ一步踏み出す、そんな働く女性のためのセミナーです。

## 【プログラム】

### I :セカンドキャリアに向けて一步踏み出す

「人生百年時代」は「生涯現役時代」

- ・「生涯現役時代」とは
- ・不安の原因を取りのぞく

セカンドキャリアの見つけ方

- ・自分と向き合う
- ・可能性を考える

昨日よりも一步前へ

- ・ありたい姿に近づくために

### II :レジリエンスで幸せな人生を切り拓く

役に立つ習慣「レジリンス」とは？

- ・打たれ強さが必要な背景
- ・4つの レジリエンス習慣 (Stop,Change,Go,Up)

ストレスへの向き合い方

- ・ネガティブ感情は伸びしろ
- ・自分のストレスパターンを知る

ポジティブな気持ちの切替

- ・モチベーションを維持する
- ・人脈と視野を広げる

先着30名様に  
プレゼント!!



## 【開催概要】

- 日時 : ①2020年2月2日(日)14:00~16:00 (開場 13:30)  
②2020年2月26日(水)19:00~21:00(開場 18:30)
- 場所 : 東京都渋谷区桜丘町 23-21  
渋谷区文化総合センター大和田 (渋谷駅西口徒歩 5分) ①学習室7 ②学習室2
- 定員 : ①18名 ②30名
- 参加費 : 4,000円(税込)  
※早割:3,000円(①12月末まで ②1月末までに申し込まれた方)  
※先着30名に「ひきずらない技術」(定価1,300円)プレゼント
- 主催 : 株式会社 Next Story & 株式会社深谷レジリエンス研究所
- 申し込み方法: Webでの申し込み <https://next-st.com/apply/>

## 【講師プロフィール】



株式会社株式会社 Next Story

代表取締役 西村美奈子

富士通グループ在職中から「マチュア世代の働く女性のセカンドキャリア」をテーマに研究に従事。早期退職後は会社を設立し、自身の経験と研究をベースに働く女性のセカンドキャリアを支援する研修事業や講師として活動中。

昭和女子大現代ビジネス研究所研究員、2級ファイナンシャルプランニング技能士(国家資格)



株式会社深谷レジリエンス研究所

代表取締役・レジリエンスコーチ 深谷純子

日本アイ・ビー・エムでのSE経験を経て50代で独立。挫折や失敗を経験しても立ち直り成長できる人に興味を持ちレジリエンスに出会う。心理学や脳科学、コーチングを学び、高校生から社会人までを対象とした研修やワークショップを全国で展開中。

ポジティブ心理学公認ファミリーテーター、国際コーチ連盟アソシエイツ認定コーチ

著書:ひきずらない技術(あさ出版、2017)

## 株式会社 Next Story について

株式会社 NextStory は、昭和女子大学現代ビジネス研究所発の初めてのベンチャー企業として2018年12月に設立されました。代表の西村は自身の経験から、企業で男性と同様に責任ある立場で頑張ってきた女性たちが定年後に向けてもやもやとした不安を感じていることに注目し、女性たちがこれまでの経験やスキルを活かして定年後も生き活きと輝き続けるためのセカンドキャリアについて同研究所で研究員として取り組み、研究結果をもとに会社を設立。現在、女性に特化した「セカンドキャリア研修」を実施しています。

### 【会社概要】

会社名:株式会社 Next Story

所在地:〒224-0001 横浜市都筑区中川 1-2 D206

代表者:西村 美奈子

設立:2018年12月13日

URL:<https://next-st.com/>

事業内容:働く女性のセカンドキャリア支援

### 株式会社 深谷レジリエンス研究所 について

コンピュータの災害対策に長年取り組んでいた代表の深谷が、被災からインフラや流通は復旧しても、人の気持ちはなかなか回復しづらい状況に目を向け、株式会社深谷レジリエンス研究所を設立しました。

かつては日本が得意としてきた精神論は風化し、逆に人を追い込んでしまうこともあります。VUCAの時代をどう生きるか。海外で研究が進んでいるレジリエンスを、日本流に変えて普及させることを目指しています。子供からシニア世代まで幅広く、分かりやすくていねいに、研修、講演、執筆活動などを行っています。

### 【会社概要】

会社名:株式会社深谷レジリエンス研究所

所在地:〒160-0023 東京都新宿区西新宿 7-2-6 西新宿K-1ビル 3F

代表者:深谷 純子

設立:2011年8月1日

URL: <https://www.fukayaresilience.com/>

事業内容: レジリエンスに関する研修・講演・コーチングの提供

### 【お客様からのお問い合わせ先】

株式会社 Next Story

URL <https://next-st.com/contact/>

### 【本リリースに関する報道お問い合わせ先】

株式会社 Next Story 担当:西村

e-mail: nishimura@next-st.com