

人生100年時代をいきいき暮らそう！

市民のためのキャリアデザインセミナー

人生100年時代、自己理解を深め、自分が納得いく人生を描いてみませんか？

自分らしいライフスタイルを見つけたい方、地域に知り合いをつくりたい方、地域貢献したい方におススメのセミナーです。

自分に合った他の仕事はないかな…

定年まで働き退職後はのんびり…

地域に貢献できることに取り組みたい…



◎今の時代、決まった人生があるわけではありません。
◎老若男女、いつでも、学んだり社会貢献したりと多様な生き方ができる時代です！！

開催日

◆ 開催日時

第1回 2024年1月20日（土） 9：30～12：30

第2回 2024年2月17日（土） 9：30～12：30

第3回 2024年3月16日（土） 9：30～12：30

※3回すべてに参加いただきます。

◆ 場所 清瀬市役所 本庁舎 4階 研修室

◆ 定員 20名 18歳以上の市民の方ならどなたでも参加できます

プログラム

	項目	内容
第1回 1月20日 (土)	・はじめに ・ものの見方	・人生100年時代とは、これから何が必要なのか ・人生100年時代の歩き方を学ぶ ・自分が周囲や自分をどのように捉えているかを理解する。また、今後求められる考え方を知る
第2回 2月17日 (土)	・大切にしたいこと ・元気の素	・自分が大事にしたいことを明確にする（例 地域で近所と仲良くしたい／困っている人の役に立ちたい／家族を大事に生きたい／趣味を楽しみたい 等） ・自分の心身を維持する源について考える。参加者同士で話し合うことで、新たな元気な源を見つける
第3回 3月16日 (土)	・お金や支援 ・理想の未来 ・自分らしく過ごす力をつけるには	・自分もつ「お金を稼ぐ力」や「助けてもらう力」について考える ・ありたい未来の自分を描く ・未知の領域に一步踏み出し、活動してみることの重要性を学ぶ

本セミナーのねらい

- 1 今後の人生を自分らしく歩むために自己理解を深め、自分のありたい姿を描く
- 2 個人ワークとグループワークで対話しながら進め「他人」から「知り合い」になる
- 3 「ありたい未来」の自分を描き、実現に向けての取り組みを考える。

こんな方に

- ✓ 定年を前に、活動となる拠点が無い／定年を迎えたが、することがない
- ✓ 今まで子育て等で「自分の時間」がなかったが、地域で仲間を見つけて楽しく過ごしたい
- ✓ 「地域貢献に興味がある」が、どうしたらいいかわからない
- ✓ 福祉に興味はあるが、資格がないしできるか不安

注意事項

- ◆ セミナー開催前に66問のアンケートに回答いただきます
- ◆ ワークショップ形式です。個人でワークシートに記入した後、グループで意見交換しながら自己理解を深めます。
- ◆ 原則として3回とも参加いただきます
- ◆ 希望者は令和6年度にフォローアップセミナーとして市内福祉施設でのボランティアや市民活動団体の活動に参加し、いきいき暮らす力について学びます。

講師

岩崎 玲子

人材開発&組織開発コンサルタント

中小企業診断士／社会福祉士／キャリア開発アドバイザー（日本キャリア開発協会認定）

／ライフシフト・パートナー

清瀬小・清瀬中出身。大学卒業後、大手企業でマーケティングを担当後、企業向け研修・コンサルティングを行う社内ベンチャーを設立。企業に対し講師・コンサルタントとして管理職研修を多数提供。現在はフリーランスのコンサルタントとして企業・自治体に対し、リーダー育成、社員や市民のキャリア開発支援を行っている。

清瀬市ことりばのインキュベーションマネジャー。著書に『リーダーのためのモチベーション・マネジメント』（PHP）



<申し込み・問い合わせ先>
詳しいことはこちらにお問い合わせください。

地域振興部市民協働課協働係

電話 042-497-1803

メール shimin_kyoudou@city.kiyose.lg.jp

申し込みフォーム

