

# セカンドライフをすてきに ～これからの人生の楽しみ方～

2014年3月8日(土)

調理師・ライフプランナー 吉田清彦

## 1. 団塊の世代について

1. 「第2の人生」ということ(労働時間と余暇時間)
  2. 出生数と現存数
  3. 健康で長生きを——平均寿命、平均余命、平均健康余命
  4. 家事のできない男は早死に？
- ※ 生活自立度チェックをしてみましょう

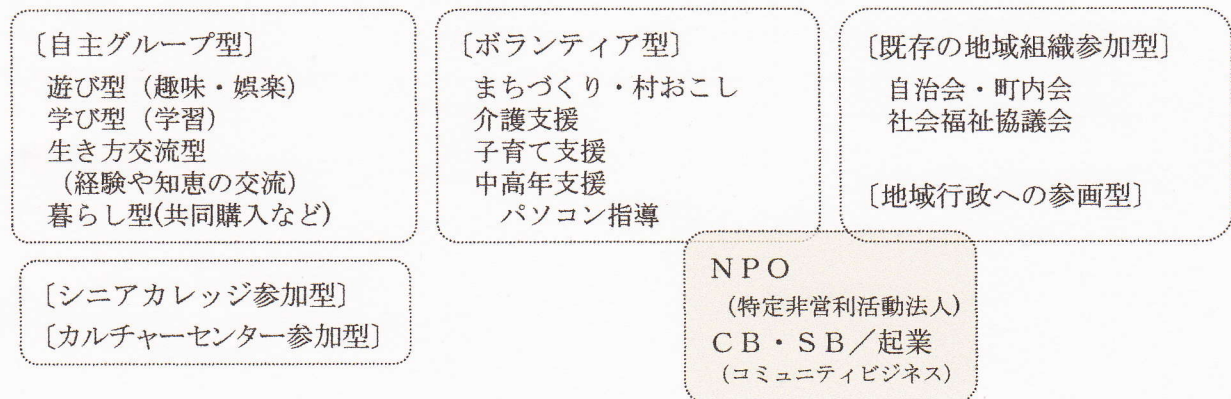
## 2. いま、私たちはどのような時代に生きているか

1. 時代は「性別役割分業社会」から「男女共同参画社会」へ
  2. 「会社人間」から「生活人間」に～仕事(会社)以外の生きがいをもつ～
- ※会社人間・仕事人間から、自分・家庭・社会の3つの顔を持った人に

## 3. 人生再設計のすすめ～これからの、新しい人生プランを自分で考える～

- これからの人生を、あなたはどのように過ごしたいですか？
- ※1年後・3年後・5年後の「なりたい自分」をイメージする
- (1)個人の領域で(2)家庭・家族の領域で(3)地域・社会の領域で

## 4. 地域デビューのすすめ ～地域での居場所づくり、仲間づくり～



## 5. 健康で、長生きするために

## 6. コミュニケーション・カード記入