

ふくい女性財団主催

男女共同参画講座 リーダー養成コース 指導者養成講座

もっと自分らしく生きるために… ハッピー♡マイライフセミナー(全5回) 第2回

もっと素敵に生きるために！

50代から考える人生再設計のススメ ～会社人間から生活人間へ～

2015年2月14日(土)

調理師/シニアライフ・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、人生再設計のすすめ ～生きがいをもって生きるために～

1. 「会社人間」から「生活人間」に
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
2. 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～
 - A (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
 - B (1) 長期計画：10年先の大きな「夢」
 - (2) 中期計画：3年先には達成したい実現可能な「目標」
 - (3) とりあえずの計画：とりあえずこの1年間で実現したいこと

3、グループトーク (1) 「充実した人生のために必要なものは？」(年代別/男女混合で)

4、グループトーク (2) (フリートーク) (年代別/男女別で)

5、コミュニケーション・カード記入