

ここから輝く、“私”をはじめる

女性のための トータルライフデザイン講座

2025.9.13(土)開講

キャリア

×

マネー

×

健康・ウェルビーイング



女性の生き方・働き方は多様に変化しています。

この講座では自分らしいライフキャリアをトータルにデザインできるよう支援します。
学問と社会に根ざした確かな知識を得ながら、これまでの経験とスキルを再び磨き、
“私”をリニューアルして輝かせてみませんか。

受講料

28,000円（税込）

定員

20名

申込締切

8/21(木)

本講座の受講料には、初回のオリエンテーション、全6回の講座、個別のキャリアコンサルティングがすべて含まれています。
追加料金は一切かかりませんので、安心してご参加いただけます。



AM 10:00 - 11:30

オリエンテーション（オンデマンド9/1～9/12）
トータルライフデザインとは

第1回（事前学習 + 9/13(土) 10:00-11:30）
ライフキャリアを振り返る（多様なライフスタイル）

第2回（事前学習 + 10/11(土) 10:00-11:30）
職業キャリアを考える（労働市場、可視化スキル診断）

第3回（事前学習 + 11/1(土) 10:00-11:30）
ライフとマネーのプラン（ポートフォリオ、心の財布）

第4回（事前学習 + 12/20(土) 10:00-11:30）
ヘルスケアを整える（エイジング、女性ホルモン）

第5回（事前学習 + 1/24(土) 10:00-11:30）
社会とつながるライフデザイン（ウェルビーイング）

第6回（事前学習 + 2/21(土) 10:00-11:30）
“私”のライフキャリア宣言

個人相談（キャリアコンサルティング）
実施期間、ご希望に応じて2回行います。

こんな方におすすめです

- ✓ ブランクを経て、動き出したいけれど不安な方
- ✓ 就労継続しながら、自分らしい生き方を模索している方
- ✓ 育休復帰後の仕事と家庭のバランスを整えたい方
- ✓ 生涯スパンで、マネーと健康を計画したい方
- ✓ 私のライフにそっと寄り添う場を求めている方

講師

株式会社三菱総合研究所

濱田 美来（第2回）

加藤 美季（第2回）

椋山女学園大学

藤岡 阿由未（オリエンテーション）

加藤 容子（第1回、第6回）

瀧澤 創（第3回）

山田 紀子（第4回）

川島 一晃（第5回）

稲葉 直子（第6回、個人相談担当）

※各回では、事前にオンデマンド（各自のタイミング）で動画視聴による学習を行っていただきます。
対面では、その理解を深めるとともに、相互交流やワークによる実践的な学びを進めていきます。

2024年度 受講生の声

- ・ 初めは不安でしたが、先生や仲間に話を聞いてもらい、勇気をいただきました。背中を押してもらえました！
- ・ 自分のライフキャリアについて考えたこともよかったが、他の受講生の思いを聞いたことも大変良かったです。
- ・ 心に思っていたことを言葉にし、発表できたことでかなり大きな一歩をふみ出せたと思います。

お問い合わせ・お申込み

椋山女学園大学

トータルライフデザインセンター

ライフデザインカレッジ



名古屋市千種区星が丘元町17番3号
星が丘キャンパス 学園センター5階

TEL (052) 781-1239

Mail ext@sugiyama-u.ac.jp