

～ここから輝く、“私”をはじめ～ 産学連携による女性のための ライフキャリア×ヘルスケア講座

申込
締切

9/26(木)

女性の生き方・働き方は多様に変化しています。ライフデザイン講座では、女性の皆さんが自身を見つめ直し、これからの人生をどのように生きるかを考え、一人ひとりが自分らしい人生や生活をデザインできるようにサポートします。産学連携による知識とスキルを学び、“私”をケアして活かすことを目指してみませんか。

開講計画

全12回

受講料

28,000円(教材費込)

定員

30名

回	日付	曜日	時間	実施方法	内容
オリエンテーション	10/3 ～11		動画配信 ※初回講座までに各自で視聴	オンデマンド	・トータルライフデザインとは(藤岡 阿由未) ・講座の目的と概要に関する説明
1	10/12	土	9:30～12:10 (10分休憩含む)	対面	“私”のライフキャリアを振り返ってみる(加藤 美季・濱田 美来)
2					今の社会で求められる人材とは(加藤 美季・濱田 美来)
※10月15日(火)～10月22日(火) 第1回キャリアコンサルティング(受講料に含まます)					
3	11/2	土	9:30～12:10 (10分休憩含む)	対面	これからの“私”のライフキャリア①(加藤 美季・濱田 美来)
4					これからの“私”のライフキャリア②(加藤 美季・濱田 美来)
5	11/9	土	9:30～12:10 (10分休憩含む)	対面	“私”のライフキャリアに健康が関係する理由(小林 智美)
6					“私”の5年後、10年後を守るヘルスリテラシー(手塚 美幸)
7	11/30	土	9:30～12:10 (10分休憩含む)	対面	睡眠の質を高める食事(小多 沙知)、オトナ女性の運動と栄養(山田 紀子)
8					健康対策を実践してみましょう(手塚 美幸・小林 智美)
9	12/7	土	9:30～12:10 (10分休憩含む)	対面	社会とつながるためのライフデザインとスキル(加藤 容子)
10					“私”の3ヶ月間を振り返ってみましょう(稲葉 直子)
※12月9日(月)～12月20日(金) 第2回キャリアコンサルティング(受講料に含まます)					
11	12/21	土	9:30～12:10 (10分休憩含む)	対面	今日から輝く“私”のライフキャリア宣言①(講師全員)
12					今日から輝く“私”のライフキャリア宣言②(講師全員)

受講方法 対面

会場 椋山女学園大学 星が丘キャンパス
(使用教室は別途ご案内します)講師 [株式会社三菱総合研究所]
未来共創グループ 主任研究員 加藤 美季
未来共創グループ 主任研究員 濱田 美来[株式会社カランドリエ]
代表取締役社長 手塚 美幸
産業保健師 小林 智美[椋山女学園大学]
外国語学部英語英米学科 教授 藤岡 阿由未
人間関係学部心理学科 教授 加藤 容子
生活科学部管理栄養学科 講師 小多 沙知
生活科学部管理栄養学科 講師 山田 紀子
ライフデザインカレッジ ディレクター 稲葉 直子

テキスト・教材

プリントを配付します。

受講上の注意、受講日に持参するもの等

- オリエンテーションは、トータルライフデザインに関する概説や、各担当講師からの説明事項の動画をオンデマンド配信いたしますので、初回(10/12)までに各自で視聴しておいてください。視聴方法については、別途ご案内いたします。
- スマートフォンでヘルスケアのアプリを使用することがあります。
- 今後のライフデザインカレッジの発展に役立てるため、受講の際にアンケート等を実施し、個人が特定されない形で効果検証を行い、報告書としてまとめます。その際、情報の保護や匿名化に十分留意します。