

### トータルライフデザインの視座から、働き方をアップデートする講座

女性活躍推進が提唱されて約10年。産業社会には、働き続ける女性が増えています。しかし現在はまだ移行期であるため、社会の構造や文化の変容、就労女性のロールモデルの不足、女性自身の不安や困難などの課題が複合的に存在しています。

この講座では、働く女性が、日常とは異なるThird Placeで他者と交流し、学問と社会に根ざした確かな知識を得て、職業キャリアを展開するための様々なリソースを提供します。

女性が自分らしい人生や働き方を実現することによって、組織や社会の発展にもつながる好循環を応援します。

受講料 **28,000円**

定員 **20名**

開講計画 **全6回／各120分**

| 回   | 日付                   | 曜日 | 14:00～16:00                     |
|-----|----------------------|----|---------------------------------|
| 第1回 | オンデマンド<br>(5/1～5/12) |    | トータルライフデザインとは<br>(各自、動画視聴 約30分) |
| 第2回 | 5/13                 | 水  | ライフキャリアデザイン(対面)                 |
| 第3回 | 5/27                 | 水  | 職業キャリアデザイン<br>(オンライン)           |
| 第4回 | 6/10                 | 水  | ヘルスケア(対面)                       |
| 第5回 | 6/24                 | 水  | ウェルビーイング(対面)                    |
| 第6回 | 7/8                  | 水  | 私のライフキャリア宣言(対面)                 |

#### ■このような方にお勧め

- ・“私”らしい生き方や働き方を実現したい方
- ・ワークとライフを調和して、働きたい方
- ・就労女性のロールモデル不在で不安な方

#### ■学習内容

- ・第1回：椋山女学園大学が実現するトータルライフデザインを知る
- ・第2回：個人・仕事・家庭等の複合的観点から、ライフキャリアを考える
- ・第3回：組織の目的と照らし合わせながら、自身の職業キャリアを展開する
- ・第4回：健康経営の考え方を知り、女性ならではの健康課題に食の視点から取り組む
- ・第5回：ウェルビーイングを高めて、社会とつながる人生を豊かにする
- ・第6回：ライフキャリアのアクションプランを発表する

#### ■学生との交流

- ・ご希望の方は、大学の授業でゲストスピークをしていただくことができます。

#### 講師

椋山女学園大学

ふじおか あゆみ

藤岡 阿由未

よしだ

吉田 あけみ

こだ さち

小多 沙知

かわしま かずあき

川島 一晃

いなば なおこ

稲葉 直子

かとう ようこ

加藤 容子

株式会社三菱総合研究所

はまだ みき

濱田 美来

かとう みき

加藤 美季