

温かいコミュニティで、“私”のトータルライフを磨いてデザインする講座

仕事、子育て、介護、地域活動…。あれこれマルチに励んできた女性のための講座です。流される日々の中で少し立ち止まり、これまでの道のりを振り返って、次のステージの“私”を考えてみませんか。日常から解放された「第3の居場所」で、「学問的な知識」を武器にしつつ、「実践ワーク」に取り組んでみましょう。希望される方には、キャリアコンサルタントによる「個別の相談」も受けていただけます。受講を通して“私”を輝かせるトータルライフが始められるよう、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(対面講座)**

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、相互交流を中心に行います。

回	日付	曜日	10:00～12:00
第1回	オンデマンド (10/1～10/9)		トータルライフデザインとは (各自、動画視聴 約30分)
第2回	オンデマンド		ライフキャリアデザイン① (事前動画視聴 約30分)
	10/10	土	ライフキャリアデザイン②(対面)
第3回	オンデマンド		職業キャリアデザイン① (事前動画視聴 約30分)
	11/7	土	職業キャリアデザイン②(対面)
第4回	オンデマンド		ヘルスケア① (事前動画視聴 約30分)
	12/19	土	ヘルスケア②(対面)
第5回	オンデマンド		ウェルビーイング① (事前動画視聴 約30分)
	1/9	土	ウェルビーイング②(対面)
第6回	2/13	土	私のライフキャリア宣言(対面)

- このような方にお勧め
- ・ブランクを経て、動き出したい方
 - ・ゆらぎ世代を幸せに乗り越えたい方
 - ・人生100年時代の“私”らしい生き方を考えたい方

- 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、ライフキャリアを振り返る
 - ・第3回：労働市場の変化や多様な働き方を知り、職業キャリアを考える
 - ・第4回：運動・栄養・休養の健康三原則をベースに、エイジングや女性ホルモンにアプローチする
 - ・第5回：ウェルビーイングを高めて、社会とのつながりを豊かにする
 - ・第6回：ライフキャリアのアクションプランを発表する

講師

椋山女学園大学
ふじおか あゆみ よした やまだ のりこ
藤岡 阿由未 吉田 あけみ 山田 紀子
かわしま かずあき いなば なおこ かとう ようこ
川島 一晃 稲葉 直子 加藤 容子

株式会社三菱総合研究所
はまだ みき かとう みき
濱田 美来 加藤 美季

受講上の注意、受講日に持参するもの

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、ワークや話し合いを中心に行います。