

文化・教養	(一社)ビューティフルエイジング協会寄付講座 人生100年時代のビューティフルエイジングを考える 7月 「幸福度を上げたい人のために」 ～幸福は目指すのではなく、日々の活動からおのずと得られる～	B195 0600
-------	---	--------------

講座趣旨
<p>わが国は世界に例をみない急激な少子高齢化がすすんでおり、社会の在り方を抜本的に見直す時期にきています。人生100年時代の社会で、充実し安心して生活するためには、若いうちから学び、働き、人生設計を考えることが大切です。そのためには、国や企業に依存する（公助）だけでなく、地域での助け合い（共助）、自助努力（自助）が重要になっています。ビューティフルな人生を送るためには、自らを育てる“育自”が必要なのです。本講座では、高齢者から若い世代の方々へ「学び方」「働き方」「生き方」を考えていただく機会を提供してまいります。</p>

講座開催概要	
日程	2019年7月19日 金曜日
時間	午後3時～4時30分
定員	20人（先着制）
回数	1回
受講料	無料
教材	レジュメ資料 ほか
難易度	★★★
会場	三鷹ネットワーク大学
申し込み	申込不要 当日同大学へ

7月19日	「幸福度を上げたい人のために」 ～幸福は目指すのではなく、日々の活動からおのずと得られる～
	<p>人はだれしも幸福になりたいと願っていますが、幸福になるためのマニュアル・保証、答えはありません。ただ、日ごろの生活の中にヒントは隠されています。</p> <p>従来、幸福は主観的なものなので、本人しかわからない、定量的な測定はできないと言われてきました。また、これまでの研究では、「どのような特徴を持った人がより幸福であると感じているか」を明らかにする研究が主として行われてきた一方で、「どうすればより幸福になれるのか」についての研究は、意外なことですがあまり行われていません。</p> <p>昨今は、脳科学、神経科学、行動科学などの分野が発達し、定量的な面からも幸福度がとらえられるようになってきていると言われてしています。</p> <p>当講座では幸福度を上げるために、日常どのような思考、行動をとればよいかのヒントをご説明します。幸福度を上げるために一緒に考えましょう。</p>

講師からのメッセージ（敬称略）
天野 富夫（あまの とみお） キャリアカウンセラー、BAA ライフデザイン・アドバイザー、ファイナンシャル・プランナー
<p>IT メーカーにて法人営業に従事した後、人材開発、人事部門で、営業スキルアップ、リーダー育成、キャリア開発に係るプログラムを担当。社内キャリアカウンセラーとしても若手～シニア社員まで300名を超える相談業務に対応。</p> <p>現在はキャリア開発支援の事業所を開設し、研修講師、キャリアカウンセリング、キャリア開発領域のコンサルタントに従事。office エーエム代表。</p>