

|       |                                                                                              |              |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 文化・教養 | (一社)ビューティフルエージング協会寄付講座<br>人生100年時代を考える 5月<br>幸福度を上げるためのキャリアプラン<br>～日々の活動に幸福度を上げるヒントは隠されています～ | A205<br>XX00 |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|

| 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、国等に依存する（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いきます。</p> <p>新型コロナウイルス感染症対策の一環として、受講者登録と事前申込みの両方をお願いします。</p> |

| 講座開催概要 |               |
|--------|---------------|
| 日 程    | 令和4年5月18日 水曜日 |
| 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 込    | 事前申し込み(大学へ直接) |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5月18日 | <b>「幸福度を上げるためのキャリアプラン」</b><br>～日々の活動に幸福度を上げるヒントは隠されています～                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       | <p>キャリアとは仕事を意味するだけではなく、社会において人生の中でどのような役割を果たすのかと考えることが重要です。そのためキャリアプランは就業中の現役世代だけではなく、就業から離れた方も家庭、地域などで自ら役割を担うことでキャリアを積み重ねることができます。</p> <p>その際には自身の幸福度を上げることで充実した日々をおくることに繋がり易くなります。人は誰もが幸福になりたいと願っていますが、勿論幸福になるためのマニュアルなどは存在しません。ただ日頃の生活の中に幸福度を上げるヒントは隠されています。</p> <p>幸福は主観的なものなので本人しかわからないと言われてきましたが、昨今は脳科学、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・行動をとればいいのかのヒントを紹介します。幸福度を上げるために一緒に考えませんか。</p> |

| 講師紹介（敬称略）                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>天野 富夫（あまの とみお） office エーエム代表</p> <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、キャリア開発に関わ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からシニア層まで幅広く面談を実施。</p> <p>2018年に退職後、キャリア開発支援のフリーランスとして研修講師、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を主領域として活動中。</p> |