

50代からの生き方

連続講座（全6回）

ミドルエイジやシニア世代の多くの方々が
人生の中で直面すると思われる悩みや問題をテーマに、
参加者の皆様と一緒に考える

「50代からの生き方連続講座」（全6回）を開講します。
おひとりで、ご夫婦で、親子でのご参加を
お待ちしております。

	日程	テーマ
1	6/2（日）	エンディングノート：50代から考えておく理由とは？
2	6/16（日）	退職後の夫婦の向き合い方（卒婚・コミュニケーション）
3	7/14（日）	親の介護で離職しないために -ひとりで抱え込まない介護
4	8/18（日）	50代からの再就職
5	10/13（日）	モラハラって何？ -家族・職場での健全な関係性を学ぶ
6	10/27（日）	今からはじめる、よりよく生きるための生前整理

※いずれも開催時間は 10:00～12:00 です。

※すべての回に出席する方を優先します。

対 象：川崎市内在住、在勤でテーマにご興味のある方ならどなたでも
(50代以外の方でもご参加いただけます)

会 場：川崎市男女共同参画センター（すくらむ21）2階 第1・2研修室

定 員：35名（先着順） 受講料：無料 保育：なし

各講座の内容や
詳細は中面を
ご参照ください！

申込：5月8日（水）9:00より 電話、FAX、ホームページより受付。詳細は裏面を参照。

主催：川崎市男女共同参画センター

第1回 6/2 (日) エンディングノート：50代から考えておく理由とは？ フケ

50代では、親世代の終活が気になりがちです。しかし、親の終活を心配する前に、まずはエンディングノートや終活について、専門家から本当に必要なことを教えていただきませんか。そこから自分らしい終活についても考えます。



講師：赤川 なおみ（あかがわ なおみ）さん

（特定非営利活動法人エンディングノート普及協会代表理事

エンディングノートナビゲーター、エンディングノート書き方講師、終活講師）

本家の一人っ子の長男の嫁として、延命治療をする看取り、しない看取りの2度の看取りと現在も続く介護を通して、延命治療、介護、終末期の家族のサポートについてとともに、利用者・家族の立場から終活やエンディングノートの書き方や活用法を伝えている。

受講者満足度 86.7%

・まだまだ先の話だと思っていた終活がすぐ始められることだと理解しました。ネットのID、アドレス、パスワード等について終活と結びつけて考えたことがなかったので、参考になりました（50代女性）。

第2回 6/16 (日) 退職後の夫婦の向き合い方（卒婚・コミュニケーション）

定年退職後などに夫婦間で起き得る具体的な問題点や、その解決に向けてのコミュニケーション術、そして現代における退職後の夫婦の形態（卒婚等）について考えます。



講師：大野 萌子（おおの もえこ）さん

（日本メンタルアップ支援機構 代表理事、メンタルアップマネージャー®、

産業カウンセラー、2級キャリアコンサルティング技能士）

企業内健康管理室カウンセラーとしての長年の現場経験を活かし、「生きやすい人間関係を創る」を理念に、人間関係改善に必須のコミュニケーションスキルの普及に活躍中。

受講者満足度 84.6%

・わかりやすく、自分を振り返ることができました（50代男性）。

第3回 7/14 (日) 親の介護で離職しないために -ひとりで抱え込まない介護

介護の現場から見えてくる現状や課題、親（パートナー）が介護者になった時にすべきこと（心構え）や、介護離職を防ぐために知っておくべきことについて学びます。



講師：佐藤 慎子（さとう しんこ）さん

（川崎市看護協会 保健師）

国立病院内科病棟で看護師として勤務後、川崎市に保健師として保健福祉行政に携わり、子どもから高齢者まで市民が住み慣れた地域や自ら望む場で安心して暮らし続けられる地域を目指して、地域包括ケアシステムの構築に取り組んできた。2019年4月より現職。

受講者満足度 86.7%

・一人暮らしの方が最期まで家で自分らしく死ぬる時代になったことなど、気づきがたくさんありました（50代女性）。

85.7%が「連続講座でよかった」と答えた

第4回 8/18(日) 50代からの再就職

企業が求めるシニア人材の採用担当者の本音や押さえておくべきポイントなど、再就職につながる就活の実践的な話とともに、人生100年時代をいかに元気に生き抜くか、定年後の働き方についても考えます。



講師：須田 万里子(すだ まりこ)さん

(2級キャリアコンサルティング技能士、合同会社人材ドック 代表、
一般社団法人キャリアコンサルティング振興協会 代表理事)
人材会社で25年間採用を担当。その間五千人を面接し企業に売り込む。現在は、大学のキャリアセンターや公的支援機関等でセミナーとカウンセリングで活躍。ガイドではなく、本人が気づいて自分の道を自分で選べるよう、セミナーやファシリテーションを実施。

受講者満足度：87.0%

さまざまな方の実例をあげて、説明していただき、とてもわかりやすかったです(50代女性)。
今日の話聞いてまず行動を起こそうという気になりました。ありがとうございました(60代男性)

第5回 10/13(日) モラハラって何? - 家族・職場での健全な関係性を学ぶ

現在、世界中で注目されている様々なハラスメント。今回は職場や家庭の中で夫婦や親子など、日常生活におけるモラルハラスメントについて、事例を交えながら健全な関係性について考えます。



講師：西山 さつき(にしやま さつき)さん

(NPO法人 レジリエンス 代表)
2003年、「レジリエンス」結成時からDV、デートDVに関する講演、研修会の講師として活躍。全国各地で、DV、デートDV、心の傷つき、トラウマ、そこからの回復などについて当事者、当事者の家族・友人、支援者、学生、教育関係者、さまざまな立場の人々に有用な情報を伝えている。

受講者満足度 84.6%

モラハラ、DVとは、今まで言葉では、よく聞く言葉でしたが、今回講座を受けて、具体的なイメージをつかむことができました(50代男性)。

第6回 10/27(日) 今からはじめる、よりよく生きるための生前整理

高齢化、単身世帯化が進む現代社会では、死後のことだけでなく、生きるための整理が欠かせなくなってきました。自分や家族の幸せのために、よりよく生きるための生前整理について考えます。



講師：石見 良教(いしみ よしのり)さん

(遺品整理と福祉整理のプロフェッショナル、あんしんネット事業部長・整理コーディネーター)
長年にわたる遺品整理業務から、超高齢社会で問題化してきている福祉住環境整理(福祉整理)を提唱。常に現場の最前線に立ち、福祉や介護に携わる方々と共に考え、批評や評論ではない生の現場の声を情報として精力的に発信中。

受講者満足度 96.0%

・とっても具体的で理解しやすかったです。具体的なので、手をつけられそうです。ありがとうございました(50代女性)。
・自分がいつ自分自身のことが出来なくなるかわからないということを初めて意識を持つようになりました(70代男性)。

- ・大変有意義な学びの多い講座であったので、今後も同様な講座があれば是非参加させていただければと思います(50代男性)。
- ・予定が前もってわかり、スケジュールを立てやすい(50代女性)。

参加申込用紙 FAX : 044-813-0864

講座名	50代からの生き方 連続講座（全6回）					
受講希望回	すべての回に出席する方を優先します。 当てはまるほうに○をしてください。 すべての回に出席しますか？（ はい ・ いいえ ） ※修了証は全6回受講者のみ。					
ふりがな 氏名					↓ 受講を希望する回に○をしてください。
						第1回 終活
電話番号					
年代	お住まいの区		市内（ 区）			市外（ ）
本講座をどこで 知りましたか？ ※例）高津市民館のチラシ					
受講動機	この連続講座を受講しようと思った理由を教えてください。					
2018年度の 受講について	2018年度の「50代からの生き方講座」を受講したことがありますか （ はい ・ いいえ ） 当てはまるほうに○をしてください。					

【すくらむ 21 の取得個人情報の利用目的】必要に応じて、皆さまから情報を収集させていただく場合がございます。ただし個人を特定できる情報を、法令に基づくものを除き、本人の同意なく第三者へ提供することはありません。なお、外部委託する際には、個人情報保護水準を十分に満たしていることを条件に選定し、機密保持契約を締結した上で委託します。また、本人からの個人情報の利用目的の通知・開示・訂正・追加または削除・利用停止・消去及び第三者への提供の停止の要請があった場合には、当社で定める所定の手続きに則り速やかに対応いたします。

お問い合わせ先 会場までのアクセス

川崎市男女共同参画センター
〒213-0001 (愛称：すくらむ 21)
川崎市高津区溝口 2-20-1
電話：044-813-0808
FAX：044-813-0864
URL：https://www.scrum21.or.jp/

スマートフォンでホームページから申込み場合はこちらのQRコードを読み取ってアクセスしてください。



すくらむ 21

検索

