

50代からの生き方講座（6回シリーズ）

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代からの生き方講座」（6回シリーズ）
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。

第1回 8/18（土） 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。

第4回 11/10（土） 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。

第2回 9/29（土） 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。

第5回 12/9（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抑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。

第3回 10/13（土） 今からはじめる 断捨離、生前整理、老年整理

高齢化、独居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の断捨離、生前整理について考えます。

第6回 1/27（日） 私と家族のためのエンディングノート —現在の終活事情

跡取り問題など今時の終活事情について知って、自分や家族のためのエンディングノートの書き方について専門家に教えていただきます。そして、自分らしい終活について考えます。

※いずれも開催時間は 10:00～12:00 です。

※ 関心のあるテーマの講座のみの参加も可能です。

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：11/10㊥第4回のみあり(先着10名。保育料350円/1人)

【申し込み・問い合わせ先】

川崎市男女共同参画センター（愛称：すくらむ 21）

〒213-0001 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/>

50代からの生き方講座 講師紹介

第1回 8/18 (土) 退職後の夫婦の向き合い方(卒婚・コミュニケーション)

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。



第2回 9/29 (土) 親の介護で離職しないために一ひとりで抱え込まない介護

講師：須藤 みちよ さん

(川崎市看護協会在宅医療サポートセンター コーディネーター 看護師・ケアマネジャー)
川崎市看護協会において、川崎市委託の在宅医療サポートセンターで医療や介護の専門職の方々と連携し、より良い在宅療養の仕組みづくりを進めるとともに、「出前講座」等で在宅医療の周知、理解を深める活動に精力的に取り組んでいる。



第3回 10/13 (土) 今からはじめる断捨離、生前整理、老年整理

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。



第4回 11/10 (土) モラハラって何?—家族・職場での健全な関係性を学ぶ

講師：西山さつきさん

(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。



第5回 12/9 (日) 50代からの再就職

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。



第6回 1/27 (日) 私と家族のためのエンディングノート—現在の終活事情

講師：赤川 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。

