

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。

※新型コロナウイルスの影響によりやむなく延期もしくは中止となる可能性があります。開催についてはホームページや電話でご確認のうえ、お越しください。

	日程	テーマ
1	6/14（日）	エンディングノート：50代から考えておく理由とは？
2	7/12（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	8/23（日）	モラハラって何？ - 家族・職場での健全な関係性を学ぶ
4	9/13（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
5	11/15（日）	人生100年時代の生き方、働き方
6	12/6（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。

※すべての回に出席可能な方を優先します。

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：18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13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 6/14 (日) エンディングノート：50代から考えておく理由とは？^{ワケ}

50代では、親世代の終活が気になりがちです。しかし、心配なのは親だけでしょうか？
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生き方と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 93.1%

・今日の話を書いて、具体的で身近なところから手をつけていけばいいのだとよく分かりました。人と話していくこと、伝えていくことが大切だと思いました（50代女性）。

第2回 7/12 (日) 退職後の夫婦の向き合い方（卒婚・コミュニケーション）

退職後、長い時間を共に過ごすことになる夫婦間や家族間で起きうる困った傾向について考え、その解決に向けてのコミュニケーション術を学びます。また、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®、

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。『言いにくいことを伝える技術』（ぱる出版）ほか著書、メディア出演多数。

受講者満足度 100%

・職場でも、家族間でも、相手に具体的に分かる伝え方が大事。また、自分の気持ちを大事にすることも実感としてよく分かりました。お話も面白かったです（50代女性）。

第3回 8/23 (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さまざまなハラスメント。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）。

85.7%が「連続講座でよかった」と答えました！

第4回 9/13 (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

家族の介護はいずれ多くの方が直面する問題です。自分や家族の生活を大切にするために、仕事と介護との両立や、遠距離介護について知っておくべきことを学びます。



講師：講師：太田差恵子（おおた さえこ）さん

（介護・暮らしジャーナリスト、NPO 法人パオッコ理事長、AFP（日本ファイナンシャル・プランナーズ協会認定）
1993 年頃より老親介護の現場取材。1996 年「離れて暮らす親のケアを考える会パオッコ」を設立し、その後 NPO 法人化。「遠距離介護」「仕事と介護の両立」「介護とお金」等の視点で情報を発信する。近著に「遠距離介護で自滅しない選択」（日本経済新聞出版社）。

今年度は新たに太田先生をお迎えし、仕事と介護の両立に加え、遠距離介護にも着目したお話をいただきます。

第5回 11/15 (日) 人生 100 年時代の生き方、働き方

人生 100 年時代、65 歳からの年月は 35 年もあるという現実を踏まえ、セカンドキャリアの考え方や自分らしく生きることの大切さを学びます。



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：100%

- ・今後の自分の働き方・生き方は、自分で考えて自分で選んでいかなければならないと感じました（50 代女性）。
- ・大変分かりやすく、いろいろなことがヒントになりました（60 代男性）。

第6回 12/6 (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%

- ・整理・整頓について、今までの自分の認識と違って、よく理解できました（50 代女性）。
- ・具体的で大変分かりやすかったです。画面の字の大きさも、ちょうどよかったです。大変、役に立ちました（60 代男性）。

- ・大変有意義な学びの講座であったので、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）。

