

セカンドライフ応援セミナー【各論・実践コース】 A

オトコの生き方編 第1回

講話 人生再設計のすすめ ～これからが面白い第二の人生～

2019年9月7日(土)

シニアライフ・プランナー／家事としての男の手料理研究家 吉田清彦

於：小野市福祉総合支援センター 機能増進室

1. 団塊の世代について

1. 「第2の人生」ということ（労働時間と余暇時間）
2. 出生数と現存数
3. 健康で長生きを——平均寿命、平均余命、平均健康余命
4. 家事のできない男は早死に？

※ 生活自立度チェックをしてみましょう

2. 「会社人間」から「生活人間」に～仕事（会社）以外の生きがいをもつ～

※性別役割社会から男女共同参画社会に

※会社人間・仕事人間から、自分・家庭・社会の3つの顔を持った人に

3. 人生再設計のすすめ～これからの、新しい人生プランを自分で考える～

これからの人生を、あなたはどのように過ごしたいですか？

※1年後・3年後・5年後（10年後）の「なりたい自分」をイメージする

■(1)個人の領域で(2)家庭・家族の領域で(3)地域・社会の領域で

4. 地域デビューのすすめ ～地域での居場所づくり、仲間づくり～

〔自主グループ型〕

遊び型（趣味・娯楽）
学び型（学習）
生き方交流型
（経験や知恵の交流）
暮らし型（共同購入など）

〔ボランティア型〕

まちづくり・村おこし
介護支援
子育て支援
中高年支援
パソコン指導

〔既存の地域組織参加型〕

自治会・町内会
社会福祉協議会

〔地域行政への参画型〕

〔シニアカレッジ参加型〕

〔カルチャーセンター参加型〕

NPO

（特定非営利活動法人）

CB・SB／起業

（コミュニティビジネス）

5. グループトーク（1組5～6人に分かれて、フリートーク）

6. コミュニケーション・カード記入