

令和元年度 女と男(みんな)のエンパワメント講座 もりぐちEセミナー

「新しい時代—社会、経済、地域、家族、自分は」 第5回 地域で、すてきに生きるための設計図をつくる

2019年11月5日(火)

シニアライフ・プランナー 吉田清彦

於：守口市役所 1階 会議室 104

0. 人はなぜ(何のために)働くのか(働いてきたのか)

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

※体の健康・こころの健康

※「健康長寿度チェック」をしてみましょう

2. 「性別役割分業」社会から「男女共同参画」&「女性が輝く時代」へ

1. 「女性が輝く時代」が求められる社会・経済的な背景

超・少子高齢社会(2027年問題)

男女ともに働いて、家事・育児・介護も行う社会に

2. 「会社人間・仕事人間」から「(人生を楽しむ)生活人間」に.

男女ともに「性別役割分業」意識を捨てて、自分・家庭・社会の3つの顔を持った人に

・キーワードは「生きがい」「生きる目的・目標」「社会性(社会から必要とされる)」

3. 人生再設計のすすめ ～生きがいをもって生きるために～

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～

※1年後・3年後・10年(5年)後の「なりたい自分」をイメージする

長期計画：10年(5年)先の大きな「夢」

中期計画：3年先には達成したい実現可能な「目標」

短期計画：とりあえずこの1年間で実現したいこと

■ (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. 地域で自分の居場所をつくる

(地域での居場所づくり・仲間づくり／心豊かに、元気に生きる)

※地域デビューのすすめ

※とりあえず (1)情報を集める(市報、回覧版、掲示板／ネット(検索)／友人)

(2)(とりあえず)参加してみる(合わなければ、ほかをあたる)

(講座、サークル、ハイキング／地元の行事・会合／ボランティア)

(3)ご近所さんにこちらから挨拶して、顔を覚えてもらう

(家の前の道路の水やり、落ち葉はき、花壇など)

※「地域力」「自治力」「住民力」

5. コミュニケーション・カード記入