

エクステンション講座

人生 100 年時代における生き方・働き方改革プログラム

人生 100 年時代と言われ、生き方や働き方の見直しが各所で進んでいます。本プログラムは、働き方改革の視点から生産性の測定・向上策をはじめ、健康や心のあり方を考える講座群です。

人生 100 年時代の生き方を考える

～40 代から始める新しいライフスタイル～お金、仕事、心、体の視点から

最近、人生を 100 年として考えることが話題となっています。企業で働いているサラリーマンや彼らを雇用する経営者、管理者はそれに対して具体的にどうするかということは必ずしも共通認識を持っておらず、その対策に動いている人はまだ少ない状況です。本講座は人生を 100 年として考えたときに、日本の中でそこまで有意義に楽しく生きていくために、今、何を考え、準備すべきなのか、「お金」「仕事」「生活」「健康」「心の在り方」の視点から考えます。

◆開講スケジュール 土/10:30～12:00

第1回 12月8日	<p>お金は大丈夫？(マネー編)</p> <p>講師/山本 雅樹・横浜市立大学非常勤講師 株式会社ラホヤコンサルティング代表取締役</p> <p>最近、高齢化、長寿化を背景に人生を 100 年として考えることが求められるようになってきました。少し前まで、人生を 80 年として設計することが一般的ではあったと考えられますが、それを 20 年更に延長して考える必要が出てきた時、果たしてお金は大丈夫なのでしょうか？貯金、年金、子供のサポートを基本とした 60 歳以降の生活設計を見直す必要はないのでしょうか。第一回は 60 歳以降のキャッシュフローを世の中のデータをベースに整理し、楽しく生きていくために、お金に関してどのように考えておくべきなのかを示していきます。</p>
第2回 1月12日	<p>働く？働かない？(働き方編)</p> <p>講師/山本 雅樹・横浜市立大学非常勤講師 株式会社ラホヤコンサルティング代表取締役</p> <p>人生を 100 年として再設計すると、どうしても避けて通れないのが、働き方です。少し前までは、60 歳まで働き、退職金をもらって年金とで 80 歳まで生活をするのが一般的なサラリーマンの老後と考えられていました。しかし、老後は 20 年延びることとなり、その一方で、企業側は早期退職制度や役員定年などの様々な制度を新たに作って、高齢化対策を加速しています。第二回では、このような状況の中で 60 歳以降の仕事に対してどのように取り組むべきなのか、そのために何を準備すべきなのかについて整理し、示していきます。</p>
第3回 2月2日	<p>エイジレスのからだケアとは？(からだ編)</p> <p>講師/岩畔 英樹・医療法人再生会そぼじまクリニック部長 久留米大学医学部循環器内科客員准教授</p> <p>京大の山中先生が iPS 細胞を発見して以降、再生医療への期待感は大きく膨らみ、その臨床現場への応用も加速しています。その一つが「脂肪幹細胞による再生医療」で、最近、「脂肪」の中に幹細胞が多く存在していることが証明され、いろいろな病院で多岐にわたる疾患に対して用いられるようになってきました。今回、この「皮下脂肪」が「お宝の宝庫」であることをわかりやすく解説し、臨床の現場でどのように活用されているのか、長くなる人生において健康な体を維持するためにどのように使うべきなのかについてお話していきます。</p>
第4回 2月9日	<p>こころの健康を保つには？(こころ編)</p> <p>講師/市村 真喜子・臨床心理士 iEFT Japan(エモーション・フォーカスト・セラピー研究所)代表</p> <p>人生 100 年時代の到来。人生をより豊かなものにしていくためには、今まで以上に個人が自分の人生において、その時々ニーズをしっかりと把握していく事が鍵になっていくでしょう。今回は心理学における生涯発達理論を概観した上で、自分らしい生き方を模索する際の手がかりの1つとして『感情』に注目し、感情の持つ役割や自分の感情を理解する事の大切さについてお話してみたいと思います。</p>

受講対象 / 一般・学生
 受講料 / 全 4 回 6,200 円 (本学卒業生は割引になりますので、お申し出ください。)
 定員 / 100 名
 申込 / 事前にホームページ・電話・FAX にてお申込みください。
 会場受付 / 講座開始の 30 分前から受け付けます。
 会場 / 横浜市立大学 金沢八景キャンパス (横浜市金沢区瀬戸 22-2)
 (アクセス) 京浜急行「金沢八景駅」下車徒歩 5 分
 シーサイドライン「金沢八景駅」下車徒歩 7 分
 企画監修 / 鴨志田 晃 (横浜市立大学学術院国際総合科学群教授)
 主催 / 横浜市立大学地域貢献センター
 後援 / 横浜市政策局

