

市民のための

キャリアデザインセミナー 参加者募集

人生100年時代 あなたの未来を考えよう！

人生100年時代、自己理解を深め、自分が納得いくこれからの人生を描いてみませんか？自分らしいライフスタイルを見つけたい方、地域で活動してみたい方、地域貢献したい方におススメのセミナーです。

●本セミナーのねらい

- 1 今後の人生を自分らしく歩むために自己理解を深め、自分のありたい姿を描く
- 2 地域に知り合いをつくる

開催日

◆キャリアデザインセミナー

1回目 2025年11月22日（土）13:30～16:00

2回目 2025年12月20日（土）13:30～16:00

3回目 2026年 1月17日（土）13:30～16:00

- ・セミナー受講後、希望する地域の活動に参加する「越境学習プログラム」を月に数回、3か月程度継続して体験します。（参加は任意です。）
- ・「越境学習プログラム」ではご希望の市内の活動団体や福祉施設でのボランティアを体験。馴染みのある「ホーム」と不慣れな「アウェイ」での活動を行き来しながら学びを深めます。
- ・この間、スタッフが参加者の悩み解決と学びを支援します。

◆越境学習プログラム（希望者）

3月～6月中に数回のボランティア体験。活動場所は各自の希望を優先して調整します。

◆フォローアップセミナー 6～7月頃予定

対象

18歳以上の方ならどなたでも参加できます

会場

東村山市地域福祉センター 地域福祉活動室・会議室

東村山市野口町1-25-15

定員・受講料

20名 ・ 300円（資料代）

申し込み方法

下記へ、電話またはメールでお申し込みください。



セミナーの特徴

◆3回連続のセミナーでは、個人ワーク、グループワークを取り入れながら、じっくり人生100年時代の生き方を考えます。



プログラム

日程	項目	内容
11月22日(土)	はじめに 大切にしたいこと	・人生100年時代のキャリア ・自分が大事にしたいことを明確にする（例 地域で近所と仲良く暮らしたい/困っている人の役に立ちたい/家族を大事にしたい など）
12月20日(土)	ものの見方 自分の強み 元気の素	・自分が周囲や自分自身をどうとらえているかを理解する。また、今後求められる考え方を知る ・自分の強み、スキルなどを明確にする・自分の心身を維持する源について考える
1月17日(土)	理想の未来 越境学習 アクションプラン	・ありたい未来を描く ・未知の領域に一步踏み出し、活動することの重要性を知る ・最初の一步を決める

● こんな方に

- ・今まで子育て等で「自分の時間」がなかったが、地域で仲間を見つけて楽しく過ごしたい
- ・「地域貢献に興味がある」が、どうしたらいいかわからない
- ・福祉に興味はあるが、資格がないしできるか不安
- ・定年を前に、活動となる拠点が無い／定年を迎えたら、することがない

● 注意事項

- ・セミナー期間中に66問のアンケートに回答いただきます。
- ・ワークショップ形式です。個人でワークシートに記入した後、グループで意見交換しながら自己理解を深めます。
- ・原則として3回とも参加いただきます。
- ・希望者は市内福祉施設のボランティアや市民活動団体の活動に参加する「越境学習プログラム」にて、体験的に学びを深めます。

● 講師：岩崎 玲子 氏

株式会社For SDGs 代表取締役

中小企業診断士・社会福祉士 / 日本キャリア開発協会認定 キャリア開発アドバイザー

大手企業に入社後、30代半ばに企業研修を行う社内ベンチャーを設立。

講師・コンサルタントとして顧客企業の社員教育、組織改革を支援。

一方、母親が特別支援学校の教員だったことに影響を受け、50歳を過ぎて社会福祉士資格を取得。

2022年4月に独立し企業研修を行いながら、多様な人々が共生する地域づくりを目指し、市民のためのキャリアセミナーに注力している。

著書：『リーダーのためのモチベーション・マネジメント』

