

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

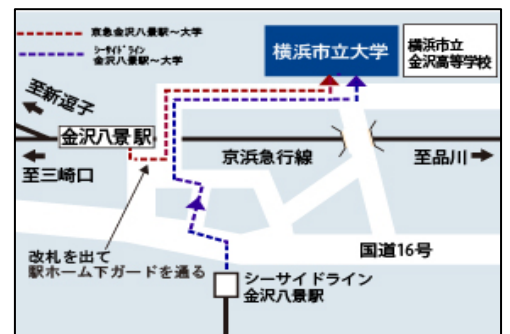
～40 代から始める新しいライフスタイル～お金、仕事、心、体の視点から

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





045-701-4338

横浜市立大学エクステンション講座申込書



045-701-4338

受付開始前の申込は無効とします。各講座、定員になり次第、受付を終了します。FAX 送信前にホームページ等で最新情報をご確認ください。

講座名	人生 100 年時代の生き方を考える							事務処理欄
ふりがな								
氏名								18054
住所 (職場の場合はご所属もご記入ください)	自宅 職場 〒	卒業生	氏名(卒業時)				生年月日 S H	
電話 (連絡の取れる番号)	自宅 職場 携帯番号		卒業学部・学科または卒業研究科・専攻 (年卒)					
E メールアドレス			FAX	自宅 職場				
年代	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	
職業	会社員 主婦	公務員 無職	教職員 その他(団体職員	医療・福祉従事者	自営	学生 アルバイト・パート) ※市大生(学籍番号	
受講動機 期待することなど								
支払方法	コンビニエンスストアからの現金振込 (個人・法人様とも承ります。振込手数料は無料です。) 払込取扱票を上記のご住所(職場の場合は所属先)に郵送します。							
この講座を何で お知り になりましたか? ○をお付けください。	横浜市大ホームページ/横浜市大エクステンション通信(メルマガ)/広報よこはま 講座ちらし(入手先: 前の参加講座横浜市大キャンパス・横浜市大病院(福浦・浦舟)・市役所/区役所・地区センター・ 図書館駅・その他) 講座リーフレット(入手先: DM・前の参加講座・横浜市大キャンパス・横浜市大病院(福浦・浦舟)・市役所/区役所・地区センター・ 図書館・駅・その他) その他()							

申込方法

- 申込書にご記入の上、下記申込先まで FAX でお送りください。Eメールの場合は、必要事項を入力し下記申込先に送信してください。
※卒業生は講座受講料が割引となりますので、太枠内に必要事項をご記入ください。
- Eメール・FAX でのお申込みについては、翌営業日までに確認の連絡をいたします。連絡がない場合は必ずお問合せください。
- 下記ホームページからのお申込みも受付しております。(受付完了の自動返信を必ずご確認ください。)
- 各申込み方法とも、受付開始前のお申込みは無効です。受付開始時間後に送信して下さい
- 申込受付は原則として、各講座の開講日1週間前に締め切ります。※申込期間でも講座定員に達した場合は予告なく受付を終了する場合があります。
なお、開講後の申し込みは原則として受け付けません。
- 受講料は前納です。(無料講座を除く)※開講日の1週間前になっても払込取扱票が届かないときには、お手数ですが下記までご連絡ください。
- コンビニ振込の場合は、講座初日に払込受領書をご持参ください。なお、納入された受講料は、本学の都合による開催中止などの場合は返金できません。
- 災害や交通事情等により開催を中止・休講することがあります。ご不明な場合は下記までお問合せください。
- お支払が遅れる場合、キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。受講料未納はキャンセルとはなりません。
- 申込者本人以外の代理出席、同伴、見学等はお断りします。
- 受講に際し障害等を理由として何らかの配慮が必要な場合には、事前にご相談ください。

個人情報について

講座のお申込みの際に頂く個人情報は条例に基づいて適切に扱い、講座運営の目的にのみ使用します。また、本学から、講座開催のご案内をすることがあります。案内を希望されない場合は地域貢献センターまでお申出ください。

申込先

公立大学法人 横浜市立大学 地域貢献センター 受付は月曜日～金曜日(祝日を除く)9:30～16:30
〒236-0027 横浜市金沢区瀬戸22-2
TEL 045-787-8930 FAX 045-701-4338 E-mail: exten@yokohama-cu.ac.jp
ホームページ <https://www.yokohama-cu.ac.jp/ext/>