

セカンドライフを快適に過ごすための 5つのキーポイント

～多様で魅力的な自分らしい生活設計～

将来が不確実で老後の不安が高まっている今日、定年退職後のセカンドライフを快適に過ごすために大切なことは、自分と家族の将来を予測して準備や対策を行うことです。

このセミナーでは、快適なセカンドライフの5つのキーポイント、ライフプラン・生きがい・就労・家計経済・健康について、現状を把握し対策方法を具体的に考え、多様で魅力的な自分らしい将来設計を行います。

【日 時】平成22年2月27日(土)10時～16時

【場 所】東京都産業労働局秋葉原庁舎

講師： 臼倉 登貴雄(生きがい支援システム研究所代表)

ホームページ:「人生・生き生き塾」

<http://www.usukura.com/>



財団法人 東京都中小企業振興公社

目 次

① ライフプランが快適生活の基礎 (P 1 ~ P 9)

- ・ ライフプランはこれからの生活の羅針盤
- ・ 自分と家族の将来予測
- ・ セカンドライフへの準備
- ・ 高齢期の不安への対策

② 生きがいのある人生を築く (P 10 ~ P 22)

- ・ 生きがいのある生活とは
- ・ 生きがいを築くためには
- ・ 生きがいづくりと生きがい喪失対策
- ・ 自己実現と地域社会参加

③ セカンドライフは生きがい就労で (P 23 ~ P 30)

- ・ これからの就労環境と働き方
- ・ 生きがい就労で充実人生
- ・ 地域社会の現状と地域デビュー
- ・ 起業と社会就労

④ セカンドライフにおける家計経済 (P 31 ~ P 40)

- ・ これからの生活防衛
- ・ 家計プランと長期家計プランの考え方
- ・ 社会保険保障制度のしくみと手続きについての理解

⑤ セカンドライフの基本は健康づくり (P 41 ~ P 53)

- ・ 年齢に応じたからだの変化と生活への適応について
- ・ 生活習慣病と認知症の予防について
- ・ 自分でつくる健康生活について