

人生 100 年時代の実践セミナー「人生を自分らしく豊かにするために」ご案内 (オンライン講座)

人生 100 年時代と言われる現在、これからの人生を自分らしく豊かにするための情報提供を目的に、「働き方」「学び方」「生き方」「資産形成・運用」「相続・贈与」「キャリアデザイン」「ライフデザイン」「地域活動（人的交流）」など毎月幅広い話題を取り上げて開催します。

学びを始めるのに時期はありません。沢山の方の参加をお待ちしています。

11 月のテーマ：介護で困らないために

～自分事として具体的に想定して考えましょう～

【講座概要】

長寿命社会を迎えている現代では介護する、または介護される可能性は誰にでもあります。しかし、介護される人の心身の状態や生活環境などはひとり一人異なり、その対応もひとつとして同じものではありません。介護に伴いどのような困りごとがあるのかを自分のケースを想定して考えてみませんか。介護の目的、介護に関する制度や支援体制を知り、それらを上手に利用することがとても大切になっています。また、被介護者が尊厳を保ちながら自立し、生活の質の維持・向上を送ることが、介護者の精神的・肉体的な疲労、苦痛を低減することにつながります。どのように被介護者に接すれば良いのかがとても重要になってきます。介護とは何かを基礎から一緒に学びながら、自分はどのように介護に向き合い、どのように対策するか、また、被介護者も介護者も困らないためにどのように心掛け、コミュニケーションをとっていくのが良いかを皆様と一緒に考えたいと思います。

☆ 講 師：塙 猛 先生 一般社団法人ビューティフルエージング協会専務理事

【自己紹介】



企業内で高ストレスの職場環境改善や個人のストレスを軽減するための EAP（従業員支援プログラム制度を立ち上げると共に、実際に従業員からどんな悩みの相談でも受ける EAP シニアコンサルタントとして、約 1,000 名の幅広い悩みに対応した。その経験を通じて困りごとは一人ひとり違い、その対応も千差万別であり、豊かで充実した人生を実現するには各人が自律的にデザインすることが重要であることを痛感した。ライフデザイン・アドバイザー、メンタルヘルスマネジメント検定資格 I 種、産業カウンセラー、衛生管理者、認知症介助士などの資格を取得し、介護に関するセミナーの講師などを企業内外で行っている。

☆ 日 時：11 月 12 日（木）15：00～16：30

☆ 開催方法：オンライン（ZOOM）で開催します。

☆ 参加費：会 員 **無料**、非会員 1,000 円/回 料金は前納でお願いします。

振込先金融機関名は、添付のグーグルフォームをご覧ください。

☆ 参加方法：下記担当までメール又は Google フォームから申してください。

URL: <https://forms.gle/rkZqtTujDyuKszKK7>

ふりがな
名 前：

E メール：

お申込先：ooba@baa.or.jp（担当：大庭）まで

以上