

『20代から考えるこれからの人生 ～マイキャリア×ライフプランセミナー～』



市では、市内事業所で働く若手社員を対象に、自身のキャリアとライフプランを考える『20代から考えるこれからの人生～マイキャリア×ライフプランセミナー』を開催しました。このセミナーは昨年度まで実施していた「女子会トーク」と「スキルアップセミナー」を統合し新たなかたちで開催したものです。22名の参加があり、「あらためて自分の人生や仕事の進め方を考えるきっかけになった」「ちょうど結婚を考えていた時期だったので、ライフプランや体験談を聞いて良かった」「ほかの人の意見などを聞いて、自分にはない考えをもっていて刺激を受けた」など参加者それぞれが様々なことを感じ、今後の生き方について考える機会となりました。

参加人数・セミナーの内容

市内11事業所と燕市役所から 計22名参加

【セミナーの内容】

(1日目)令和3年1月15日

- ①体の経年変化 ②父親・母親体験談 ③ストレスケア
- ④ライフプラン

(2日目)令和3年2月22日

- ④ライフプラン(続き) ⑤キャリアデザイン研修

①体の経年変化

三条済生会病院助産師の吉森様より、妊娠適齢期と赤ちゃんを迎えるための体の健康についてリモートでお話いただきました。



②父親・母親体験談

働くパパ・ママとして北沢さん、永井さんのお二人からリアルな子育ての体験談をしていただきました。



③ストレスケア

「ストレスケア」について、一般社団法人セルフ・アドヴァンス協会の水科江利子様より体験型の講座を行いました。



④ライフプラン

三井住友海上あいおい生命保険株式会社ファイナンシャルプランナーの飛田様より、ライフプランの考え方についてご説明いただき、各自ライフプランシートの作成を行いました。



⑤キャリアデザイン研修

キャリアコンサルタントの吉田様より、ジョブクラフティングの理論を用いたキャリアデザイン研修を行っていただきました。グループ内でお互いの意見を交換し、交流を図りました。

