

令和8年度 川崎市多摩区 大学・地域連携事業

人生 100 年時代におけるあなたの未来を考えよう！

市民のためのキャリアデザインセミナー

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。

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。
- ・ 3 回のセミナーの受講後に、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」な場での活動を行き来しながら学びを深めます。

この間、講師が参加者を個別にフォローし、活動中の悩み解決と学習を促進します。また、全体でのフォローアップセミナーも実施します。



開催日

■キャリアデザインセミナー

第 1 回 2026 年 7 月 4 日(土)9:30~12:00

第 2 回 2026 年 8 月 1 日(土)9:30~12:00

第 3 回 2026 年 9 月 5 日(土)9:30~12:00

※原則として 3 回すべてに参加頂きます

■越境学習プログラム(希望者のみ) 9 月~12 月中に数回

活動場所は各自の希望を優先して調整します

講師がオンライン等で悩みや疑問の解決の相談に対応をします

■フォローアップセミナー 2027 年 1 月 23 日(土)予定(参加自由)9:30~11:00

◆対象 18 歳以上の方ならどなたでも参加できます

◆場所:川崎市多摩区役所内 会議室 (向ヶ丘遊園駅より徒歩 4 分)

◆定員:20 名 ◆受講料:無料

プログラム

第1回 7月4日 (土)	・はじめに ・大切にしたいこと	・人生100年時代のキャリアとは ・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/趣味を楽しみたい など)
第2回 8月1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捉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
第3回 9月5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

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 個人ワークとグループワークで対話しながら進め「他人」から「知り合い」になる
- 3 「なりたい未来」の自分を描き、現実に向けての取り組みを考える

こんな方に

- 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
- 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

注意事項

- ◆ セミナー開催前に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で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（いわさきれいこ）

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。代表として経営を担うとともに、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』(PHP)



企画・主催：日本女子大学人間社会学部社会福祉学科 教授 黒岩亮子

専門は地域福祉論。川崎市地域包括ケアシステム連絡協議会運営委員、川崎市政策評価委員会、川崎市社会福祉協議会地区社協の在り方検討委員会の委員等、川崎市の地域活動について研究を進めている。

申し込み↓



問い合わせ先 キャリアデザインセミナー：日本女子大学社会連携センター jsc@atlas.jwu.ac.jp

大学連携事業：多摩区企画課 044-935-3147