

仕事を離れたら、
わたしでいられるだろうか…



富山大学公開講座

退職後の自分らしい生き方のための ケアウィル講座

専門家と一緒に第2の人生の準備をしませんか。
長年、多くの時間を過ごしてきた場所や役割が大きく変化する「退職」。
この機会に、退職後のライフビジョンを計画しましょう。
自分らしく、どう年を重ねていくかをしっかり考える。
それがケアウィル講座です。

受講料無料

平成24年10月5日(金)～11月30日(金) (全6回)

10月5日(金)・10月12日(金)・10月19日(金)・10月26日(金)・11月2日(金)・11月30日(金)

【時間】 18:30-21:00(全日)

【場所】 富山大学 五福キャンパス共通教育棟 A33教室
〒930-8555 富山市五福3190番地

【問い合わせ】

富山大学地域連携推進機構 地域医療・保健支援部門

Mail: chiiki@ctg.u-toyama.ac.jp

FAX: 076-434-5007 / TEL: 076-434-7450

募集定員
20名

●受講対象者●

55歳以上で、退職を境にした
前後5年以内の男性

申込書は裏面

- ① 本講座を修了した人には、富山大学から修了証書を授与します。
- ② 本講座は県民カレッジと連携しており、修了者の希望により県民カレッジの15単位が認定されます。
- ③ 本講座は、厚生労働省研究助成を受けて行うエイジレス研究事業の一環のため参加は無料ですが、いくつかのアンケートへのご協力をお願いしています。
- ④ 参加者の方には、講座終了後にも継続した情報交流のできる「富山ケアウィル勉強会」も準備しております。

受講申込書

申込み日: 月 日

かな				定年退職の	年前	/	定年退職の	年後
氏名				生年月:(大正・昭和)	年	月	生まれ	
住所	〒							
電話				FAX				
Mail								
退職直前の職業				退職直前の職種				

お申込みの流れ

Step 1

受講申込書に必要事項を記入し、メール(kenkyo@adm.u-toyama.ac.jp)またはFAX(076-434-4656)へ送る

Step 2

9月5日以降、順次、受講受付票と事前アンケートをお送りします。

Step 3

ご記入いただいた事前アンケートと受講票を持参の上、10月5日に会場にお越しください。

スケジュール

	18:00	18:30	19:00	20:00	21:00
1日目 10月5日(金)	受付	オリエンテーション	休憩	現代社会の豊かさと健康 立瀬剛志(富山大学医学部医学科保健医学講座)	自己紹介
2日目 10月12日(金)	受付	家庭経営 -男と女の競争・協奏曲- 神川康子(富山大学人間発達科学部人間環境システム学科)	休憩	退職後における日々の暮らし 本田徹(ほんだクリニック院長・精神科医)	
3日目 10月19日(金)	受付	地域で作るケアの意味 -家族と介護を考える- 鏡森定信(富山大学 名誉教授・医学博士)	休憩	高齢者を支援する社会の窓口 新鞍真理子(富山大学医学部看護学科老年看護学講座)	
4日目 10月26日(金)	受付	実践!ポジティブ行動モニタリング 宮地正典(健康保養地医学研究機構 理事)	休憩	ポジティブエイジングに向けて 藤森純子(富山大学地域連携推進機構地域医療・保健支援部門)	
5日目 11月2日(金)	受付	ケアウィルプランニングに向けて 藤森純子・立瀬剛志	休憩	実践!Let'sケアウィルプランニング ケアウィル研究会	
6日目 11月30日(金)	受付	実践!Let'sケアウィル表明 ケアウィル研究会	休憩	実践!Let'sケアウィル表明 ケアウィル研究会	

ケアウィル講座カリキュラム

- [1日目] サービスが充実し、お金があればひとりで生きていけそうな時代に、豊かさの意味を社会医学の視点から考える。
- [2日目] 一日を多く過ごす場所や役割の変化を伴う退職後の日々の暮らしについて考える。
- [3日目] 老年期に起こる心身の健康状態の変化と介護を取り巻く社会の動きを見つめ、介護への意志を考える。充実した退職後の生活を支える、公的な社会支援窓口を知る。
- [4日目] これから望む健やかな生活のために、普段の姿勢や歩き方をチェックし、今から始める生活行動ポイントを学ぶ。充実した退職後の生活を支える、公的な社会支援窓口を知る。
- [5日目] 定年後の自分らしい生き方へのビジョンを準備する「ケアウィルプランニング」実践。個々のプランニングシートを作り、アンチエイジングからポジティブエイジングへの転換を考える。
- [6日目] ケアウィルプランニングの発表。明日の自分につながる生きがいづくりの第一歩とする。