

仕事を離れたら、
わたしていただけるだろうか・・・

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。

平成**25**年**9**月**7**日(土)～**10**月**12**日(土) (全**4**回)

9月7日(土)・9月14日(土)・9月21日(土)・10月12日(土)

[時間] 10:00-15:30(全日)

[場所] 富山大学 生涯学習部門 学習室(五福キャンパス内)
〒930-8555 富山市五福3190番地

[受講料] 無料

[申込み] 問い合わせ先にMailまたはFAXで
お申込みください

[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: 076-434-7139

- 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いたします。
 - ②本講座は、厚生労働省研究助成を受けて行うケアウィル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。
 - ③研究事業につき、すべての日程に参加できる方のみとさせていただきます。
- ※ 講座修了者は、「富山ケアウィル勉強会」で、継続したケアウィル活動を行なっています。

募集定員

20名

●受講対象者●
退職を境にした
前後5年以内にある
59歳以上の男性

申込書は裏面

ケアウィル講座受講申込書

申込み日: 月 日

かな				定年退職日(予定日):	年	月
氏名				生年月:(M・T・S)	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		

※今後の本部門からの各種案内の送付を希望されない方は、右の□にチェックをお願いいたします。

お申込みの流れ

Step1

受講申込書に必要事項を記入し、メール(chiiki@ctg.u-toyama.ac.jp)または、FAX(076-434-5007)へ、お送りください

Step2

8月19日以降、順次、事前アンケートを申込書に記載の住所へお届けします。

Step3

ご記入いただいた事前アンケートをご持参の上、9月7日に、直接、会場にお越しください。

内容

1. お金があれば1人で生きていけそうな時代の中にあつてのつながりや豊かさの意味を社会医学の視点から考えます。
2. 職場から家庭へ1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ます。
3. 老年期に起こる心身の健康状態の変化を見つめ、今から始める生活行動ポイントを考えます。
4. 充実した退職後の生活を支える、公的な社会支援窓口や地域の活動事例から社会参加を考えます。
5. 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の方法を獲得し、実際にプランを作ります。
6. ケアウィルプランニングの発表です。仲間とプランを提供しあい、明日の自分につながる生きがいがづくりの第1歩にします。

時間割	タイトル	講師・担当	時間割	タイトル	講師・担当
講義1	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)	講義5	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)
講義2	地域で作るケア	鏡森定信 (富山大学名誉教授)	実践1	ポジティブエイジングに向けて	密田博子 (臨床心理士)
講義3	退職後における日々の暮らし	荒井秀樹 (さくらまちハートケアクリニック)	実践2	ポジティブ行動モニタリング	古川公成 (角川介護予防センター)
講義4	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)	実践3	Let's ケアウィルプランニング	ケアウィル勉強会 ケアウィル研究会
			実践4	Let's ケアウィル表明	ケアウィル勉強会 ケアウィル研究会

時間割

	9:30	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	15:30
1日目 9月7日	受付	オリエンテーション	講義1	講義2	休憩	講義3		自己紹介
2日目 9月14日	受付	講義4	実践1	休憩	講義5		実践2	
3日目 9月21日	受付	オリエンテーション	実践3		休憩	実践3 ※適時休憩		
4日目 10月12日	受付	実践4		休憩	実践4 ※適時休憩			