

若手社会人のための

Life Design Seminar

ライフデザイン講座

将来のこと、何となく不安。

そんなモヤモヤを、一緒に整理してみませんか？
同世代の社会人と交流しながら自分らしい将来を考える講座です。



20~35歳の方
独身・既婚問わず参加OK!



各回**50名**限定



参加無料

申込期間

第一部 6/24 (水) ~ 7/22 (水)

第二部 6/24 (水) ~ 10/21 (水)

1回参加
OK!

お申込みは
こちら



第一部

《テーマ》
カードゲームで
自分の価値観を発見!

日程 **7/25 (土) 13:00~15:00**

講師

タメニー株式会社
まえ かわ ひろ し
前川 博志



1980年生まれ

大学卒業後、包丁職人に弟子入り、その後、ウェディングプランナーを経て2013年12月から結婚相談事業に従事、2022年から自治体の婚活支援に携わっている。

経済産業省「ライフステージを支えるサービス導入実証等事業」で採択された事業にて、ライフデザインセミナーの講師を務める。

第二部

《テーマ》
先輩社会人に聞!
仕事も家庭も、
自分らしく続けるヒント

日程 **10/24 (土) 13:00~15:30**

講師

NPO法人manma 代表理事
お ち み そ ら
越智 未空



1994年生まれ。

10年以上にわたり全国の若い世代にライフデザイン支援を実施。若い世代と子育て家庭を繋ぐ体験プログラム「家族留学」は延べ1,000名以上、「ライフデザイン講座」は延べ5,000名以上に提供。こども家庭庁「若い世代の描くライフデザインや出会いを考えるワーキンググループ」有識者委員、人口減少問題を考える民間組織「『未来を選択する会議』未来に向けた対話チームメンバー」等を歴任。プライベートでは3児の母。

※詳しくは裏面をご覧ください。

会場

石川県地場産業振興センター

第一部 本館3階 第4研修室(金沢市鞍月2丁目1番地)

第二部 新館2階 第10研修室(金沢市鞍月2丁目20番地)

 無料駐車場
あり

お問い合わせ

公益財団法人 いしかわ結婚・子育て支援財団
(金沢市鞍月東2丁目1番地)

TEL 076-255-1535 (月~金曜日 9:00~17:00)

FAX 076-255-1544

スイーツ&ドリンク付き♪



石川県／公益財団法人 いしかわ結婚・子育て支援財団

第一部の 詳細

自分の時間がたくさんあった学生時代と異なり、
仕事に追われる日々…。
「今のままでいいのかな？」
「将来のこと、みんなどう考えているの？」
そんなモヤモヤを整理して、
自分らしい未来について考えてみましょう！



ステップ1

ライフイベントの 知識を習得

結婚、出産、育児、転職、介護など、これからの人生に関わるさまざまなテーマについて考えます。



ステップ2

カードゲームで 自分の価値観を知る

あなたはプライベート充実タイプ？
キャリア志向タイプ？
自分では気付いていない大切にしているキーワードについて考えます。



ステップ3

ライフデザインを してみよう

どんな業務をしたい？ どんな働き方をしたい？
パートナーは必要？ どんな家族を作りたい？
やりたいことは？



ステップ4

フリートーク

美味しいスイーツとドリンクを楽しみながら同世代の方と交流し、
自分がどう生きていきたいかについて考えます。

第二部の 詳細

結婚して独身時代と何が変わった？
会社では子育て中の先輩からは
大変な話しか聞かない…。
仕事と家庭の両立は大変そうだけど、
実際はどう？ 結婚したり、子育てしたりして
よかったことは？
直接経験談をお聞きして、仕事も家庭も、
自分らしく続けるヒントを見つけましょう！



ステップ1

今の時間の使い方を 書き出そう

平日と休日で何に時間を使っているかを書き出し、今の自分の生活を見つめ直します。



ステップ2

時間の使い方を 見える化しよう

仕事・人とのつながり・趣味・学びなどに分けて、今の時間の使い方の傾向を整理します。



ステップ3

先輩社会人による ゲストトーク

結婚・子育てを経験している先輩社会人お二人をゲストに迎え、
ライフスタイルや時間の使い方の変化についてお話を伺います。
限られた時間の中で何を大切にしたいか、一緒に考えてみましょう。



ステップ4

時間の使い方や 価値観をシェア

参加者同士で感じたことや大切にしたいことを共有し、多様な生き方や考え方に触れます。



ステップ5

自分らしい未来を 描こう

これからどんな働き方や暮らし方をしたいのか、将来の理想の時間の使い方を考えます。



ステップ6

ゲストも一緒に フリートーク

美味しいスイーツとドリンクを楽しみながら、ゲストも交えてフリートーク。
ゲストに質問したり、同世代の方と交流したりして、自分がどう生きていきたいかについて考えます。