

ライフプラン情報

2014

1

Vol.72

新しい生き方みつけませんか？

「ライフプラン情報」では、生活設計を考えるうえで必要な3K“健康(K)”“経済・家計(K)”“いきがい・心(K)”についての有益な情報を提供していきます。

ウキウキ いきいき
マイライフ
私の年です。ヨロシク!!

引継書

巳年から

午年へ

メッセージ

“とってもカブよい年さん。来年も
たくさんのお客さんに来てもらえるよう
頑張ってください。”

平成25年12月15日

引継式

「干支の引継式」12月15日、神戸市立王子動物園にて(井川宏之氏撮影)

新年のごあいさつ

(公財)神戸いきいき勤労財団 理事長 竹中 幸雄

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

平素は、当財団の事業に格別のご理解とご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、神戸市では、昨年11月に新市長が就任し、神戸の輝きを取り戻し、「安定した成長軌道」に乗せていくために、あらゆる手段を講じるという方針が打ち出されました。

また、市立勤労市民センター、勤労会館の次期指定管理者の選考が行われ、昨年12月には、当財団が引き続き、平成26年度から4年間、指定管理者として管理運営を担っていくことに決定いたしました。

新しい年を迎え、当財団では、「生きがい創造」「生涯学習」「就業支援」を柱として、皆様が活力ある生涯現役人生を送ることができるよう職員一同が丸となって、様々な事業に全力で取り組んでいく所存ですので、今後ともご支援・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

皆様のご健康とご多幸をお祈りいたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

Contents

新年のごあいさつ	1	受講生の募集	
いきいきと輝く人⑦ 大久保 弘さん	2・3	資格取得支援セミナー	7
女性のライフプラン講座	4・5	神戸地域生涯現役実現セミナー	
メンタルヘルス講演会	6	中高年齢者再就職支援セミナー	
		ワークライフバランスセミナー	
		退職準備セミナー	8
		平成26年 春季講座受講生募集	
		編集後記	8

いきいきと輝く人⑦

神戸マイスター(広告美術) **大久保 弘さん**(66歳)

神戸マイスターの生き方、仕事の考え方を紹介する「いきいきと輝く人」シリーズの7回目は広告美術の分野で平成20年度に神戸マイスターに認定された大久保弘さんをご紹介します。

カウボーイハットに皮のジャケットに皮のパンツ。そして白髪の混じる長い髪。個性溢れる出で立ちで私たちを迎えてくださった大久保弘さんは広告美術で唯一の神戸マイスター。仕事について、人生についての楽しいお話を伺いました。

私の金言

人生に悔いなし

僕の人生は波乱万丈

生まれてまもなく母、小学校4年の時に父を亡くし、20歳程離れた兄について九州へ移り住み、農地の開拓を手伝いながら中学校を卒業後、名古屋の繊維染色業の工場に集団就職。ここでは、色彩や電気、ガス等色々な分野を勉強したといえます。

「23歳の時、繊維関係が不況になったので、公務員がいいと思い、警察官になろうと思いました。警察官の試験に受かったけれど、ちょうどその時、指物大工をしていた兄から、神戸で看板を作らないかと誘われたんです。これが、やってみたら結構面白くて、昔は看板といえば木で作ったものがほとんどだったけど、自分が名古屋での仕事の経験から、鉄骨を使って制作できると思い、兄に提案して、鉄骨を使ったバリエーション豊かな看板を作りはじめました。これが広告美術を始めるきっかけですね。」と山あり谷ありの人生のエピソードを語ってくださいました。

昭和61年に国家資格の一級技能士に第1号で合格した大久保さんは、「技能はみんな毎日実践しているから合格するが、学科が難しい。看板屋と言っても鉄骨関係から色彩や電気、ガス、強度計算の知識がいるんですが、僕は名古屋時代に習ったことが全部役に立っているんです。」とのこと。事務所の壁一面に飾られた資格や、全国技能グランプリ等の賞状が、大久保さんの多くの知識と実績、そして豊富なアイデアを物語っていました。

広告美術には想像と知識と経験が必要

広告美術と一言に言っても、色々な分野がありますが、チラシではなく、看板を手掛けられています。

小さい表札から、10メートル級の看板まで多種多様の物を作り上げていく。デザイン、素材選び、制作、取り付けから完了まで数々の工程があります。その工程の全てを大久保さんが経営する大久保工作所では一貫して受け持っています。

一貫して受け持つということは、美術、建築、電気、ガス等の知識を幅広く持っていなければいけないという事。屋外に設置する看板は、構造建設物として制作する必要があり、ステンレス、アルミ、木材等、素材の材質を熟知し、立地条件や予算等を考慮して形にしていきます。

「看板作りには想像と知識と経験が必要。お客様が要望するデザインをどのような素材を使い、仕上げるかの想像。それを制作し、安全に取付ける知識。そして経験を積むことで、時には机上の計算では見えないものが見えてくるのです。」と大久保さん。

屋外広告で暮らしに夢を

大久保さんは、兵庫県屋外広告美術協同組合理事長で兵庫県、神戸市の景観審議委員会の委員を務め、屋外看板が街の景観と街のイメージ・にぎわい等に与える影響との調和に腐心されています。そして「看板は街の景観に合ったデザイン、材質、構造などを考慮するのは当然大事だけれど、街のイ



作業風景

大久保 弘(おおくぼ ひろむ)氏プロフィール

昭和22年4月生まれ。 神戸市北区在住。

昭和58年 ㈱大久保工作所設立 代表取締役役に就任
現在、兵庫県屋外広告美術協同組合 理事長、
近畿屋外広告美術業組合連合会 副会長
社団法人全日本屋外広告業団体連合会 理事
を務める。

平成20年 神戸マイスター認定

平成21年 第25回全国技能グランプリ
広告美術職種・粘着シート部門 銅賞

平成23年 「ひょうごの匠」認定

平成25年 国土交通大臣賞表彰
他、表彰多数。



メージに沿った夢を与えるものを創る事も大事。そのために
も屋外広告という業種を確立し、看板を暮らしに夢を与える
感動のツールにまで高めていきたい」と熱く語られました。

技術の伝承と親子のコミュニケーションのために

大久保さんは、ものづくり大学校等で教えるほか、小学生、
中学生の子供達に特別授業として広告美術の講義を行って
います。「大きい看板のミニチュア版を制作しますが、作り方
は大きいものを作る時と基本は同じ。子供たちは一生懸命、
目を輝かせて作業に取り組みますね。」と満面の笑みで話してく
ださいました。

大久保さんは子供達に看板作りとともに、自分の経験を話
すようにしています。「開拓」「供養」など話の中で出た言葉の
意味を宿題にして親に聞いてみるように促し、それが親子の
コミュニケーションのきっかけになればいいとのこと。カウ
ボーイの出で立ちで授業を行うのも家に帰ってから子供達が
親に話す内容の一つになればいいと思うし、それを話すこと
によって他の話もしやすくなるのではないかという考えから
だそうです。子

供達と話をする
のが好きで、子
供達からお兄
ちゃんと慕われ
る大久保さん
の人柄が滲み出
たお話が聞けま
した。

人生に 悔いなし

小さい頃は足
も速く、現在で
も筋トレやスト
レッチを欠かさ
ないほどのス
ポーツ好きで
じっとしている



大久保さんが手掛けた作品①(関西国際空港にて)

より動いているほうがいいというアクティブな大久保さんは、
仕事でもプライベートでも悔いを残さないように生きている
とのこと。「辛いこともあるが、仕事が好きだからやめないし、
お客様からの”ありがとう” はやはり一番嬉しい。」と語られた
時の笑顔が印象的でした。



大久保さんが手掛けた作品②(神戸ビエンナーレにて)

最後に、大久保さんの好きな言葉をお聞きました。

やって見せて、言ってみせて、やらせて見て、
ほめてやらねば人は動かじ
話し合い、耳を傾け、承認し、任せてやらねば、人は育たず
やっている、姿を感謝で見守って、信頼せねば、人は実らず
山本 五十六氏の名言より

この言葉のように、まずは自分でやって見せて、やらせて見
て、ほめて育てる事を念頭におき、子供達の授業も、従業員へ
の指導も行っている大久保さんは、忙しい中でも、時に愛猫で
癒されながら毎日を楽しみ、悔いの残らないよう日々を過ご
しておられます。

そんな大久保さんの次の目標は、LEDでの太陽光発電の
実用化だそうです。

次々と新しい事を見つけていく大久保さんの次なる挑戦が
楽しみです。

“運命の船”の社長 人生いろいろ ～出会いは宝～

平成25年11月24日(日)、神戸市勤労会館において、女性のライフプラン講座「南部 真知子氏講演会」を開催しました。明るくイキイキと人生を歩んでいる南部 真知子氏に人生について、出会いについて熱く語っていただきました。

人生いろいろ・名前の由来

歌手・島倉千代子さんの有名な歌に『人生いろいろ』があります。山あり谷ありの人生の機微を歌ったものですが、私の人生にもいろいろなストーリーがあったからこそ、現在の私が存在しており、やり



がいのある仕事をする事ができているのです。人生において、いろいろな経験こそが、人が生きる“芯”と成りえると思います。初めてそう思えたのが、私の名前についてのエピソードです。

私の名前は、真知子。鳥取県出身、昭和27年(1952)生まれ、3人姉妹の3番目です。その当時、『君の名は』というラジオドラマが流行って

おり、ヒロインの名前が、氏家真知子。私と同じ名前です。両親、特に父は男の子が欲しかったのだろう。きっと、流行っていた“真知子”をそのまま名付けられたのだと思っていました。私が名乗ると決まって「あっ、“君の名は”の真知子さんからもらいなさったな」と、よく言われていたからです。子供心にとても傷つきました。小学校5年生の時、父に名前の由来を聞いたことがあります。「私の名前は、ヒロインの氏家真知子からとったの」と。父は、「とんでもない!違ふよ。物事には、必ず核心というものがある。それを真実という。真実を知る努力をする子供になってほしいという願いからだ」と、即座に言ってくれました。飛び上がらんばかりに嬉しかったことを覚えています。

私の名前の意味という、ひとつの“真(=芯)”を親から授かったのです。

経験から学んだこと

小学校6年生の時、国選弁護人のドラマが流行り、将来は国選弁護人になろうと、大学への進学には法学部を選びました。大学4年生の時、司法試験を受けましたが、難関のため失敗しました。大学卒業後は兵庫県庁の職員となり、仕事をしながら司法試験の勉強をし、再度、司法試験にトライしましたが、ダメでした。弁護士になる夢は、意外にもすっきりと断念できました。県庁の職員として法学部で学んだことが役に立っていたからです。例えば、船の場合は船舶関係法規、農業であれば農地法などがあります。行政とは、法律を施行する機関ですから、県民や市民の方々のご相談を受けた時、法律を勉強したことが活かされ、それなりに達成感があり、仕事に没頭しました。

結婚後は、家庭・育児と仕事の両立。当時は、現在のように仕事をしながら子供を育てるという環境が、まだ整っていない時代で苦労もしました。ですから、仕事のために子供に早く食事をさせ、寝かしつけ、自分の時間・ペースを作ることしか考えず、子供のペースに全く合わせていませんでした。仕事を辞め家庭に入ってから、はじめて子供のペースに合わせて子育てができたのです。子供がこっちを見てくれと言っている時はちゃんとその眼を見ながら、その子のペースに合わせて接するということが気が付きました。これは、仕事を辞

めなかったら、わからなかったと思います。

おかげで人と向き合うことや相手の身になって考えるという、人として大切なことが得られました。

人生の転機・運命の船との出会い

平成7年(1995)1月17日に発生した阪神・淡路大震災で、自宅が一部損壊。幸いにも家族にけがはありませんでしたが、その日を境に、生と死って何だろう?と、ずっと自分に問い続け、眠れない日もありました。ひとつ思い当たったことは、死ぬ間際に悔いのない人生を回想できるように、人や物との出会い、感動したことや風景、経験などをいっぱい頭と心に焼き付けることでした。そんな時に“運命の船”との出会いがあったのです。

震災の前日、神戸ハーバーランドの岸壁には、神戸-大阪間を周航していた観光船「シルフィード」(全長74メートル、2138トン)が停泊中。定期検査で大阪のドックに入るため、船内の調度品を神戸の倉庫に全て搬出していたためでした。そのため、震災当日、同港に係留していたほかの船とは異なり、損傷もなく、通常の乗船定員数の2倍の1300人が収容可能に。ご存じのとおり、震災で陸地の交通アクセスは寸断。海だけが大阪との交通手段でした。多くの被災者や支援者を乗船させ、活躍しました。その後、震災の影響で観光業も不振になり、船の所有会社が倒産。公売に出されたのです。

平成8年(1996)、港町・神戸の復興のため、私の義弟・南部靖之が中心となり、神戸ハーバーサーカスを開業。その後、企業として『海からの震災復興』のため、大型船の購入を考えていた矢先、シルフィードの公売を知り、同船を購入。購入しなければ、韓国に売られていたとか。神戸に縁の深い船だからこそ、神戸の海で周航させたい、そんな思いも重なり、同船を運航する新会社の設立に私も加わることになりました。

そして、シルフィードは、“コンチェルト”という新しい名前の観光クルーズ船、復興のシンボルとして甦ったのです。私は、この船が愛しく、いつしか“運命の船”と呼ぶようになっていました。

“運命の船”からの贈り物

船のクルージングコースは、ハーバーランド発着～明石海峡大橋付近までの約1時間45分。船内では、音楽の演奏やコース料理が楽しめ、海上から神戸の街並みも望めます。この仕事を続けていると数多くの思い出ができます。なかでも印象深いエピソードを紹介します。

毎年、神戸には各地方から修学旅行生がやって来ますが、青森県八戸市からの修学旅行生のなかに、クローン病という難病をかかえた男子高校生がいました。彼には、食べ物の制限があり、通常はバイ



プロフィール

株式会社 神戸クルーザー
株式会社 神戸コンチェルト
代表取締役社長
南部 真知子(なんぶ まちこ)氏

鳥取市生まれ。大阪大学法学部卒業後、1975年から兵庫県職員として9年間勤務。1996年「神戸復興プロジェクト」として神戸ハーバーサーカスに入社。阪神・淡路大震災後、救援物資と被災者を運ぶ神戸～大阪間の運搬船として活躍した船を「神戸港の復興のシンボル」として再生。1997年7月神戸クルーザー・コンチェルトの設立に参加、事業をスタート2006年から社長を務める。

Profile



キング料理なのですが他の友人たちと同じ料理が味わえません。そんな彼のために、料理長が特別コース料理を用意したのです。感激した彼は、旅先から実家のお母さんへ「神戸で僕は、今まで食べたことのない、僕だけのためのコース料理を食べさせてもらいました。来て良かったです」と、電話をかけたそうです。心配しながら送り出したわが息子に、楽しい思い出ができたこと、御礼の手紙とともにに家業である神戸の海産加工物などを送っていただきました。

私たちの「おもてなし」が、相手に伝わった喜び、神戸の街を好きになってもらった喜び。お客さまの「ありがとう」というひと言が、私たちの励みになり、元気の源となります。やはり仕事というものは、「ありがとう」と、言ってもらえてこそ、やりがいのあるものです。「ありがとう」という言葉がお互いに行き交うような社会が一番強い社会ではないかと思えます。人を幸せにして役に立つことは、自分も相手も、周りの人たちをも幸せにします。

私たちは、ありがたい仕事に携わっているといつも感謝しています。そう思えるのも「運命の船」がもたらしてくれた贈り物なのかもしれません。

豊かな花と実をつける仕事の“木”になろう

仕事とは、誰かの幸せのためにする業務すべてです。お父さんもお母さんも家族のために頑張っている、これも仕事です。誰かのために何かをしようと必ず幸せになれる。なぜなら役に立つことが、人間の最高の幸せだからです。仕事の“木”が自分自身だとしたら、豊かな花と実をつけるためにはどうしたらよいでしょうか。そのためには、3つの根(芯)が必要です。これは、企業が人材を採用する時にも重要なポイントにもなります。



1. なりたい自分になる(向上心)
2. 感謝の心(自分にも相手にも)
3. 組織の理想への共感
(組織が好きになること・誇りに思うことなど)

上記3つの根を植え付けるのは、家庭です。日常から家庭の中で「ありがとう」という言葉が交わされている家庭であれば、まず間違いなく、やる気を持った人間が絶対に育つと、私は思っています。社員約200人を率いてきた経験から言えることです。

感謝の気持ちで人や仕事に携われれば、人間力も実力も高まり、そして自信へとつながっていきます。自分という木が人生という土地にしっかりと根付き、芯(真・心)という幹を育み、大きく成長させることができます。幸せという花と実を豊かにつけることでしょ。

観光とは？ ツーリズムとは？

“ツーリズム”という言葉聞いたことがあるでしょうか。観光の広い意味でのとらえ方です。観光=旅行というイメージですが、自分で行くかどうかを決めることができる、どこに何をしに行くか、どう行動するか、予算はどうするかなど、それらすべて“ツーリズム”です。そ

して、ツーリズムの要素として、4つのEがあります。

- ①Exchange エクスチェンジ(交流)
旅行先での人との出会い
- ②Education エデュケーション(教育・修学旅行)
- ③Entertainment エンターテインメント(娯楽・バラエティ)ユニバーサルジャパンや東京ディズニーランドなどのアミューズメントパーク施設。
- ④Experience エクスぺリエンス(経験)
地引網をしに行く、農業体験をしに行くなど。

これらは全てEがついています。すべてツーリズムです。お金を消費する、還元する機動力になっています。

また、年間に旅行消費額が24兆円と言われており、農業の総生産高8兆円の3倍の消費額です。経済効果を挙げています。

観光やツーリズムは経済を回す、大きな原動力なのです。

観光という仕事で幸せになろう

『恋人たちの聖地』として人気のスポット、ハーバーランドでは、毎月第一日曜日を『神戸プロポーズの日』としていることをご存じでしょうか。午後7時59分になると、メリケンパークのオリエンタルホテルや大観覧車、ポートタワーの照明が消えるのです。1分間のプロポーズタイムです。コンチェルトの船上でも、とてもロマンチックなひと時が過ごせます。一生の思い出に残る記念日を演出しています。

プロポーズに成功したカップルは、神戸で結婚式を挙げるかもしれません。そうすると、式場、レストラン、装飾関係など、多くの企業や店が関わり、経済効果を生みます。また、記念日には、増えた家族と共に神戸へ何度も足を運んでくれるかもしれません。これも観光のひとつです。そして、それらが繰り返して神戸の活力を産むのです。

私たちは、幸せな思い出をつくるお手伝いをし、「ありがとう」という言葉だけで幸せな気持ちになります。幸せの輪が広がります。人生のなかでいつも訪れると幸せな思い出が残せる喜びの街。神戸がそんなスポットであってほしいと願います。私たちの仕事である他人を幸せにすることが、“観光”という仕事で得られています。

どうぞ、みなさんも周りの人を幸せにできる“何か”を見つけてください。きっと、あなたの幸せにもつながることでしょう。

《神戸コンチェルト》

お洒落な神戸港クルーズが満喫できます。

- ・乗船料:大人2,100円/小人1,050円※お食事料金は別途
- ・ランチクルーズ 12:00~13:45(約1時間45分)
- ・ティークルーズ 15:00~16:30(約1時間30分)
- ・ディナークルーズ17:00~18:55
19:20~21:05(約1時間45分)

【お問合せ】

予約センター(10:00~19:00)

TEL.078-360-5600 HP:www.kobeconcerto.com/

【参考】

VTR

神戸市・K O B E ムービーチャンネルにて南部真知子氏のインタビュー動画にアクセスできます。

<http://www.city.kobe.lg.jp/information/public/media/movie/dogakan/2012/style120613.html>

「ストレス知らずに生きる術」

～新たな自分の見つけ方～

平成25年12月3日（火）、神戸市勤労会館においてメンタルヘルス講演会を開催しました。「心の病」が急増する現代社会において、誰もが持つ“ストレス”を上手くコントロールするコツをご紹介します。

ストレスは誰にでもあるもの。その内容は人それぞれ異なります。自分のストレスを知り、上手くコントロールできれば、いきいきと充実した生活が送れます。今回は、そのコツを紹介していきます。

はじめに、心（メンタル）に直結する“ジレンマ”と“不安”について考えてみます。



まずは、下記の①・②を行ってみましょう。

- ①現在、自分はどんなジレンマや不安を抱えているか、心に引っかかっていることを7つほど書き出します。
- ②書き出したことは、どんなジレンマと不安を引き起こしますか？書き出すことで、自分のストレスの原因・特徴が客観的に見えてきます。

例えば、

- ◎まだ起こっていないことへの不安（予期不安）→仕事に優秀なまじめな人が多い
- ◎感情（寂しい・人恋しいなど）からくるもの→いつも誰かと一緒にいたくて、ひとりになるのが怖いと思う人
- ◎環境を責めるもの（家族・職場・世間など）→いつも誰かのせいにする人
- ◎自分を責めるもの（後悔・罪悪感など）→～しておけばよかった、と常に後悔する人

ストレスは、ゼロにすることはできません。むしろ、ストレスに負けない心をつくりましょう。

考え方のクセ（認知の歪み）を知ろう

自分の考え方のクセを知ることで、ストレスと上手につき合えるよう、感情コントロールができるようになります。

- 1.全か無か思考（完璧主義的な発想）
- 2.過剰な一般化（個別的な経験を置き換える。例：やっぱり自分は不幸だ）
- 3.心のフィルター（悪い部分にこだわり、良い部分は無視。例：好きな映画だけけど遠いから出かける価値はないかも）
- 4.マイナス化思考（自分にプラスなことなどをマイナス方向へ解釈。例：褒められても社交辞令と思う）
- 5.結論の飛躍（悪い方に深読みし、悲観的な結論に飛躍する。例：口でほめても内心は馬鹿にされている）
- 6.拡大解釈・過小評価（失敗を大げさに考え、長所や成功を過小評価する）
- 7.感情的決めつけ（気分や感情で物事の良し悪しを決める。例：ウツがよくならない。永遠に回復しない）
- 8.すべき思考（強制されていないのに、～すべき、～しなければいけないという観念に縛られる）
- 9.レッテル貼り（根拠もないのに、自分はダメ人間だと思う）
- 10.自己関連付け（よくないできごとが起こると自分のせいにする。自分だけの責任のように考える）

いかがですか、当てはまる項目はありましたか？

ストレスに負けない自分を作ろう

心に元気がないと、体まで病気になってしまいます。バランスの良い健康的な日常生活を過ごすことで心と体のバランスが保てます。

- ◎休養（休むのも仕事、忘れるのも仕事）
- ◎睡眠（快適な睡眠は、自ら創り出す）
- ◎運動（自分に合った適度な有酸素運動を心がける）
- ◎食事（偏食にならないように注意。神経細胞や神経伝達物質の材料となる栄養素を心がけること。ビタミン・ミネラル類、脂肪酸類（青魚など）、アミノ酸類（トリプトファン：バナナ、納豆など）

心身ともに健康であれば、自分の考え方が悪い方向でも、「いつものこと。気にしない」と思えるようになります。

また、人には必ず持っている≪3つのタイ：ほめられタイ・認められタイ・役に立ちタイ≫があります。但し、してもらふことばかりを考えるのではなく、自分がしてあげることも実践してください。必ず、あなたへ3つのタイが返ってきます。心も軽くなることでしょう。

自分の見つけ方

ストレスに耐えられる条件として、あなたのさまざまな経験や行動、近い将来、遠い将来に起きてほしいできごとを考えてみましょう。

例えば、

- 1.トンネルを抜けるとわかっている（この仕事は、○日後に終わる）
- 2.自己の成長につながることをする（資格取得・読書・趣味など）

上記のことを踏まえて自分の成長年表を作るのもおすすめです。実現するかどうかと不安になるのではなく、自分の夢をカタチにすることが大切なのです。そのためには、できれば長期を見通して、自分の夢やどうしたいかなどを文字にして書きます。



（参考図書：「一冊の手帳で夢は必ずかなう- なりたい自分になるシンプル方法」熊谷正寿著・かんき出版刊）実践してみてください。気持ちも前向きになり、実現するため、意欲も出てきます。書いたことを実現しましょう！

また、少しでも心と体のバランスがおかしいと感じたら、専門家に相談してください。



大阪彩都心理センター
代表・臨床心理士
竹田 伸子（たけだ のぶこ）氏

Profile

甲南大学客員特別研究員。奈良女子大学大学院にて臨床心理学を学ぶ。教育研究所、病院精神科などでカウンセラー経験の後、2006年に「大阪彩都心理センター」を設立。大阪府・兵庫県を中心に、公務員や企業の従業員のメンタルヘルスに関する研修講師などを多数行うとともに、自殺予防対策としての「ゲートキーパー養成講座」の講師を務めている。

受講生募集のご案内

資格取得のススメ～就職・転職に役立つ資格を取りましょう～

「役立つ資格取得」をキーワードに、資格の種類や取得方法、取得後の活用等を学びましょう。

日 時 平成26年2月3日(月) 午後6時30分～午後8時00分

講 師 李 貴子 氏(大栄教育システム株式会社 講師) **募 集 定 員** 40名 **会 場** 神戸市勤労会館

申 込 方 法 1月8日(水)から ハガキ、電話、FAX、Eメールでお申込みください。 **参 加 料** 無料

(お問い合わせ・お申込先)

(公財)神戸いきいき勤労財団 〒651-0096神戸市中央区雲井通5-3-1
☎078-251-5561 FAX:078-252-9448 E-mail:info-kobe-lp@kobe-kinrou.jp

神戸地域 生涯現役実現セミナーのご案内

定年後の事を色々考えている方、ぜひこのセミナーに参加してみませんか? ご夫婦での参加も歓迎です! 制度の仕組み、手続きの方法を知り、将来の不安を解消しましょう。

日 時 平成26年2月14日(金) 午後1時30分～午後3時40分

テ ー マ 「年金と健康保険・介護保険の利用のしかた」

講 師 一般財団法人 兵庫県雇用開発協会 生涯現役実現アドバイザー 田口 陽子 氏

定 員 先着50名 **受 講 料** 無料 **会 場** 神戸市勤労会館 405号室

申 込 方 法 1月8日(水)から電話・FAXで受付。〒・住所・名前(フリガナ)・年齢・電話番号・
「生涯現役実現セミナー希望」を明記

(お問い合わせ・お申込先)

(公財)神戸いきいき勤労財団 「生涯現役実現セミナーの係」(土・日・祝休み)
〒651-0096神戸市中央区雲井通5-3-1 ☎078-251-5561 FAX:078-252-9448

中高年齢者再就職支援セミナー

おおむね40歳以上の離職者、転職予定者の方を対象に、応募書類のポイントや面接のコツをわかりやすく解説します。

日 時 平成26年2月20日(木) 午前10時～午後4時30分

講 師 LLC 人生羅針盤研究所 所長 萩原 豊章 氏 **募 集 定 員** 20名 **会 場** 神戸市勤労会館

申 込 方 法 1月8日(水)から 窓口、電話、FAXでお申込みください。 **参 加 料** 無料

(お問い合わせ・お申込先)

神戸市勤労会館 神戸市中央区雲井通5-3-2 ☎078-232-1881 FAX078-232-1876 第3月曜休

ワーク・ライフ・バランスセミナー

突然やってくる介護に備えるため、セミナーでは介護休暇の有効活用法をはじめ、「介護と仕事の両立」の仕方を学びます。

日 時 平成26年3月7日(金) 午後6時30分～午後8時00分

テ ー マ 「仕事と介護の両立～突然やってくる介護に備える～」

講 師 社会保険労務士 清水事務所 清水 賀奈子 氏 **募 集 定 員** 30名 **会 場** 神戸市勤労会館

申 込 方 法 2月10日(月)から ハガキ、電話、FAX、Eメールでお申込みください。 **参 加 料** 無料

(お問い合わせ・お申込先)

(公財)神戸いきいき勤労財団 〒651-0096神戸市中央区雲井通5-3-1
☎078-251-5561 FAX:078-252-9448 E-mail:info-kobe-lp@kobe-kinrou.jp

退職準備セミナー

退職を控えた勤労者及びその配偶者を対象に、退職後に激変する第3の人生をいきいきと過ごせるように、退職後の「年金」、「健康保険や雇用保険」、「生活設計」の説明を行うセミナーです。

日 時 平成26年2月22日(土) 午前9時30分～午後4時45分

会 場 神戸市勤労会館 405号室

スケジュール

- ①「退職後の年金」9:30～12:00
- ②「退職後の健康保険・雇用保険」13:00～15:30
- ③「退職後の生活設計」15:45～16:45

定 員 100名 (先着順) **受 講 料** 1人3,000円 夫婦受講の場合は1組3,500円 **申込開始日** 2月10日(月)より先着順受付

申込み・問合せ先 お申込みは、電話・FAX・ハガキ・Eメールで係まで。
(公財)神戸いきいき勤労財団「退職準備セミナー」係
〒651-0096神戸市中央区雲井通5-3-1
☎078-251-5561 FAX 078-252-9448(土・日・祝休み)
Eメール:info-kobe-lp@kobe-kinrou.jp

そ の 他 企業で福利厚生を担当する方の受講も可能です。

神戸市勤労会館・勤労市民センター 春季講座受講生募集のご案内

募集期間 平成26年2月5日(水)～3月5日(水)

- 神戸市勤労会館・各勤労市民センターでは文化・教養・趣味・スポーツなど多彩な講座を開催します。
あなたの生きがいがづくりのお手伝いをします。
新春に4月からの計画を練り、チャレンジしてみませんか。
- 募集パンフレットは2月初めから勤労会館や六甲道・兵庫・新長田・ピフレ(新長田)・垂水の各勤労市民センターや区役所などで配布します。

詳しくは、神戸いきいき勤労財団 生涯現役支援課までお問合せ下さい。 ☎078-251-5561

編集後記 新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈り申し上げます。
さて、新しい年を迎え、一年の目標を掲げた方も多いのではないのでしょうか？私も、今年なりたい自分を想像し、一步一步進んで行きたいと思います。
さあ！心も新たに“何かを始めたいな”と思われた皆様に朗報です。
当財団が運営しています、勤労会館、勤労市民センターは平成26年春季講座(4月開講)の募集を2月5日(水)から始めます。
皆様のご参加をお待ちしております。新しい自分に会えるかもしれません！

ライフラン 情報
2014.1 Vol.72

公益財団法人 神戸いきいき勤労財団
ホームページ <http://www.kobe-kinrou.jp/> 〒651-0096 神戸市中央区雲井通5丁目3-1 サンパル 10階
☎(078)251-5561 FAX (078)252-9448 Eメール info-kobe-lp@kobe-kinrou.jp