

ライフプラン情報

2018
1月号

vol.88

Life Plan

「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。

新しい生き方みつけませんか？

＜私の金言＞

「分かりました。なんとかします。」

「すべては好奇心から始まる。」

岡田 神一 氏 (有限会社アートライフ 代表取締役)

新年のごあいさつ

(公財) 神戸いきいき勤労財団
理事長 河井正和



新年あけましておめでとうございます。

当財団では、「就業支援」「生涯学習支援」及び「地域活動支援」を掲げ、シルバー人材センターや勤労者福祉共済(ハッピーバック)事業、勤労会館・各勤労市民センターでの各種講座等に取り組んでいます。

さて、今年は「戌年」です。昨年の酉年は「商売繁盛・収穫」と言われていましたが、戌年は「守りの年」と言われています。シルバー会員、ハッピーバック会員、定例講座受講生など財団の事業をご愛顧くださる皆さまへのサービス向上に積極的に勤めることが、結果的に財団事業の価値を高め、「守る」ことにつながってくると思っております。財団の名前である「いきいき」に因み、活発でいきいきとした市民の生活を応援する諸事業に、今年も全力で取り組んでまいります。本年が皆さまにとって、より良い年でありますようお願い申し上げます。

表紙のひと
岡田 神一 氏

いきいきと輝くひと
vol.23 岡田 神一 氏

春季講座受講生募集
平成30年度春季講座
受講生募集の案内

講演会より
働く女性のための応援セミナー
(働く女性のタイムマネジメント)

受講生募集
・熟年生活講座パートII
・いきいき仕事セミナー
・退職準備セミナー
・メンタルヘルス講演会

編集後記



いきいきと輝く人 vol.23

今回の『いきいきと輝く人』は、トリックアートの第一人者でもある、芸術仕事人集団「有限会社アートライフ」代表取締役の岡田神一さんです。

「分かりました。なんとかします。」をモットーに、今日も全国を駆け回る岡田さんの熱い想いをお聞きしてきました。

有限会社アートライフ 代表取締役 **岡田 神一** 氏



いろいろあった学生生活

昭和39年に神戸市長田区で生まれました。幼少期は地元丸山の学校や山で遊んだり釣りに野球。のほほんとした楽しい時代でした。また中学生の頃にビートルズにはまり、それをきっかけに音楽にのめり込みギターをはじめました。それにひきかえ高校生活は少々辛い時期でした。なぜか規則だらけの全寮制の高校に入学。14人部屋の集団生活、校区から外出厳禁、1年生は作業着を着せられラジオや楽器も禁止。うるさい親もいないので一切勉強せずひどい成績(偏差値30)。しかし高校3年生の夏休みにこれではイカンと一大奮起。死ぬほど勉強したら偏差値が20以上上がり、奇跡的に大学合格。泣くほど嬉しかったです。大学に入ってからそれまでの自分から脱却すべく断食をして30キロダイエットしたり、ラウンジやテキヤで働いたり他書けないようなこと含め一杯経験しました。また大学で音楽のクラブに入ると自分がなかなか上手いという事がわかり、大学のクラブでは飽き足らず北野のラウンジやスナックで演奏するようになり、そこからまた音楽にのめり込むようになりました。音楽の仕事もいいなと思っていました。



Trexが迫力満点。壁だけ使ったトリックアートです。© 2013 Artlife.

ジャングル生活で気付いた価値観

もともとサラリーマンには不向きな私は「ベンチャービジネスのすすめ」という本読んで、これや!と思いました。そこで目をつけたのがマレーシア。当時マハティール首相の元「日本の勤労倫理を学べ」というルッ

クイスト政策で日本語がブームでした。マレーシアで日本語教師でもやりながらライブハウス経営でもやろうかとマレー語の教室にも通いました。そしてその教室の中でマレーシアツアーに誘われました。よくわからず付いて行ったら、行き先はなんとボルネオ島。赤道直下の自然だけのすごいジャングルです。そこに住むイバン族は昔首刈り族と呼ばれていました。もう首刈りはしていないのですが体中に刺青を入れ、ほとんど裸のような格好です。家の周りはジャングル。黄土色の川の水を飲み、顔も体も洗います。常夏で周りは食べ物(動物、植物、果物)だらけ川には魚が一杯。電気もガスも水道もない高床式の丸太小屋に住む原始的な暮らしです。飲料用の井戸掘りが我々のミッションでした。昼間は気温が40度以上あり仕事はきつかったですが、日が暮れると毎晩宴会です。食べ物は驚くほど美味しく、どぶろくのようなお酒も飲ませてもらうのですがこれがまた美味しい。すると次第にまわりに光が舞いだします。悪酔いか?幻覚か?と思ったらなんとホテルの群。もう見とれてしまいました。酔うと民族楽器で演奏が始まります。私が3本しか弦のないギターで伴奏すると皆大喜び!イバン族のダンスを踊ったり歌ったり最高の経験をしました。美しい自然と豊富な食べ物。皆仲が良く家族のような付き合いをしている。お店自体が無いから貨幣の意味がないのです。しかし生活の全てがそこにはありました。ああもうこれやなって思った



高速神戸と新開地を結ぶ地下道メトロこうべ。イラストレーターよひな氏(右の男性)の描くレトロな神戸をベースに作りました。© 2016 Artlife.

んですよね、お金がなくても幸せなんや、と。日本でもこうやって楽しく生きていこうと思いました。サラリーマンではなく、自分の好きなことを追及していこうと…。それで帰ってきてまた色んなアルバイトを始めたのです。

きっかけはお客様のひと言から

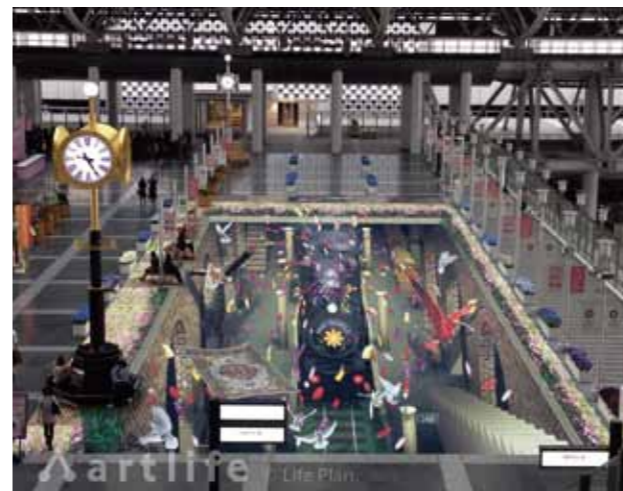
アートライフを始めるきっかけになったのは、アルバイトでバーテンダーをやっていたときです。たまたまカウンターに座ったお客様が絵描きさんと、隣の友人に「絵の置き場が一杯で寝るところが無くなった」とぼやいていました。そうすると、その友人が「その絵をレンタルしたらいいやんか」って。僕はピン!ときて「そのアイデア貫っていいですか?」と聞くと「どーぞ、どーぞ」と快諾。しかし当時の私は知っているのはゴッホとピカソぐらいでアートには全く興味がなく、とりあえずは大阪芸術大学に行けばたくさんの絵描きさんに会えるだろうと思い行ってみることにしました。しかし夏休みのキャンパスには誰もいません。一人だけ絵を描いている女性がいたので、その女性にあなたの絵をレンタルの事業に使わせてくださいと熱く語ったところ、その方がたまたま教授だったのです。オモロイ奴きた!とばかりに他の教授たちも呼ぶと皆さん集まってきて「俺も俺も」とありがたい事に沢山の作品を預けて頂けました。1枚1ヶ月レンタル料3900円で決めてやみくもに何か月か営業で色々回りましたが全くダメ。初めて仕事を取れた時は涙が出そうなくらい嬉しくて祝杯を上げました。その後しばらくまた営業に精を出している時ある店から「こんな良い絵描きさんおるんやったら直接壁に絵描いてくれへん?」と言われました。私は驚いて「えっいいんですか? ところでおいくらで?」と聞くと「15万円でもいいかな?」と。飛び上がるくらい驚きました。モチロン喜んで描かせてもらいました。それをきっかけにレンタルの事業から直接絵を描く事業に変えて活動することにしたのです。

壁画を描く事業を『アーティストバンク』と名付け、色々なところに壁画を描いたり

PROFILE >

【岡田 神一】 Okada Shinichi

昭和39年神戸市長田区生まれ。ベンチャービジネスを目指した学生時代ひよんなことがきっかけで始めた絵のレンタル事業が商業アートへ展開。そして30年の時を経て魔法のようなトリックアートを世界中でプロデュース・制作。アートは人々の笑顔を生み、地域活性の貢献にもつながっている。音楽マニア、音楽を産み出し演奏するのがライフワーク。B級グルメ。酒吞まれ。温泉好き、サイクリング、散歩、山登りなど歩くの大好き!



大阪駅「時空(とき)の広場」の巨大3Dトリックアート。世界最大級の大きさになります。© 2013 Artlife.

イベントを行うようになりました。日経新聞をはじめ、様々なメディアにも「まだ売れていないアーティストを使って壁画などの面白いアートを作る」と取り上げてもらい、活動が広がっていきました。次第に高額なプレスコ画やダイエーフードコートの全国オブジェなどを手がけるようになり軌道に乗ってきました。USJでは1年半かかってハリウッドとジョーズコーナーの装飾(エイジング塗装)を担当。その後もトリックアートなど新たなアートの分野にも進出。だんだんと規模も大きくなってきました。

ピンチはチャンス!

2011年に東日本大震災が起きました。仕事のキャンセルが多発生まれてはじめての大赤字になりました。さらにエースの女性スタッフが妊娠しました。とてもおめでたいことなのですが、彼女が抜けると仕事にならず、いよいよ終わりかなと思いましたが、実は企画とか大筋のイメージは私が作るのですが全く絵は描けません。しかしイメージを彼女に伝えると何倍もの素晴らしいアイデアスケッチになって、彼女が中心となり直接描いていく、というのが当社のスタイル。だから彼女がいなくてカタチにならないのです。落ち込んでいた矢先、東映さんから戦隊物のトリックアート十数点の大きな仕事のオファーがきました。悩んだ挙句「禁じ手」でもあったCGに切り替えました。それが大当たり。絵を描くことに比べて1/3程度の価格に抑えることができたため代理店や大手のメーカーからもど

ンドン注文が入るようになりました。今はすっかりCGのみになっています。CGだと家で作業ができるので、そのエースの女性スタッフも子育てしながら在宅でガンガン仕事をこなしています。現場で描くことも少なくなったので工房も思い切って閉めました。工房長も独立してもらい今は立派にやっています。トリックアートがブームになりお陰様で仕事は順調です。最近「ベン

チャービジネスのススめ」と題し大学講師などもさせてもらうようになりました。学生の頃起業してかれこれ30年よく続いたものだと思います。



斜めから撮ると飛び出すイルカ。イルカはやはり鉄板の人気があります。© 2015 Artlife.

トリックアートについて

今はインスタ映えするトリックアートが当社の一番人気です。日本中だけでなく世界中からご注文いただいています。当社の特徴は、商品や施設のPR用のトリックアートになります。場の演出は勿論ですが主な目的はSNSによる拡散、広報活動など認知拡大に繋がるプロモーションになります。一般にお客様が看板を写真に撮ることはまず無いのですが、面白いトリックアートだと一緒に撮りたくなり、facebookやTwitterに投稿して頂けます。そのSNSを通じてお客様以外の第三者がクライアントさまの内容やサービスを知り、興味を持ち、来場する。という流れを目指して企画デザインしています。

休日の過ごし方

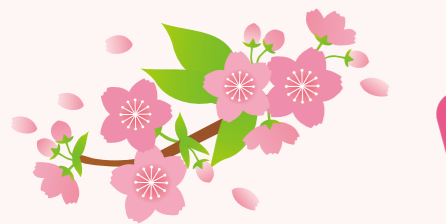
家でも出張先でもPCとタブレットと携帯電話さえあればどこでも仕事できるので事務所がなくなりました。スタッフとの打ち合わせはもっぱらスカイプ。ノマド(游牧民)みたいな生活で特に休日というのはありません。逆に言えば毎日休日のような仕事をしながら遊んでいる感じです。仕事以外では音楽活動が一番多いです。演奏したり曲作りをしたり録音をしたり。月に3~4本はお店やイベントに呼ばれて演奏しています。この前は淡路島の玉ねぎ音頭を録りました。淡路島の玉ねぎ売り場で流すそうです。また週に3日くらいは湊川のライブバーでその場にいる人たちとセッションしながら呑んで遊んでいます。あとは散歩をしたり山登りをしたりサイクリングをしたりバイクで山道を走ったりしています。

今後は地域のために

今後やりたいことは「アート・デザインで地域活性」です。デザインって綺麗にすることだけではなく問題解決なんですよ。地域の問題をデザインで解決していく。最近ではアートを使って地域活性を計る自治体がとても増えており、全国の自治体からどんどんオファーがきています。もう一つ今力を入れたいと思っているのが病院や介護施設でのいわゆるホスピタルアートです。子供病院では子供が怖がるMRIを猫バス風にしたたり、小児ガンのきつい治療もアートで少しでも和らぐようにと考えています。また日本人の大多数の「終の住処」は病院か施設なんですよ。人生最後の場をアートやデザインで美しく楽しくしたいと思っています。



子供が怖がるCTスキャンを「猫バス」風にした。これで子供も大喜びです。© 2009 Artlife.



平成30年度

春季講座 受講生募集

各センター 新規・おすすめ講座

新長田勤労市民センター ☎(078)643-2431

- 手相入門
 - ゼロから学べる投資のイロハ
 - 愛LOVEポピュラーソング
ヴォイストレーニング専科
 - 初級英会話
 - 大人の学び直し基礎英語
 - 四国巡礼を学ぼう!
 - 世界の名歌
 - 四柱推命入門
 - ゴスペル
 - 健康麻雀 中級
 - パステル画
 - シニア男性のための「歌唱療法教室」
 - やさしいヨガ
 - 楽しく貯筋「元気アップ体操」
 - まちかどの神戸史
- 《その他 87講座》



募集受付期間

2018年 2月5日(月)～3月5日(月)

募集パンフレット
申込用紙について

勤労会館・各勤労市民センター・区役所など
市の主な施設で2月上旬より配布します!



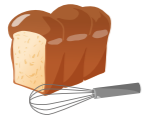
六甲道勤労市民センター ☎(078)841-1711

- 陶芸(日・月・火・金)
 - ベリーダンス
 - 七宝
 - 楽しい手作り銀・アクセサリー
 - 土曜・喜び水彩画
 - 謡曲・仕舞
 - 頭の体操囲碁教室
 - 英会話中級
 - 中国語入門
 - 韓国語入門
 - 気功入門
 - より良い人間関係のための
心理学入門
 - 総合占い入門
- 《その他 109講座》

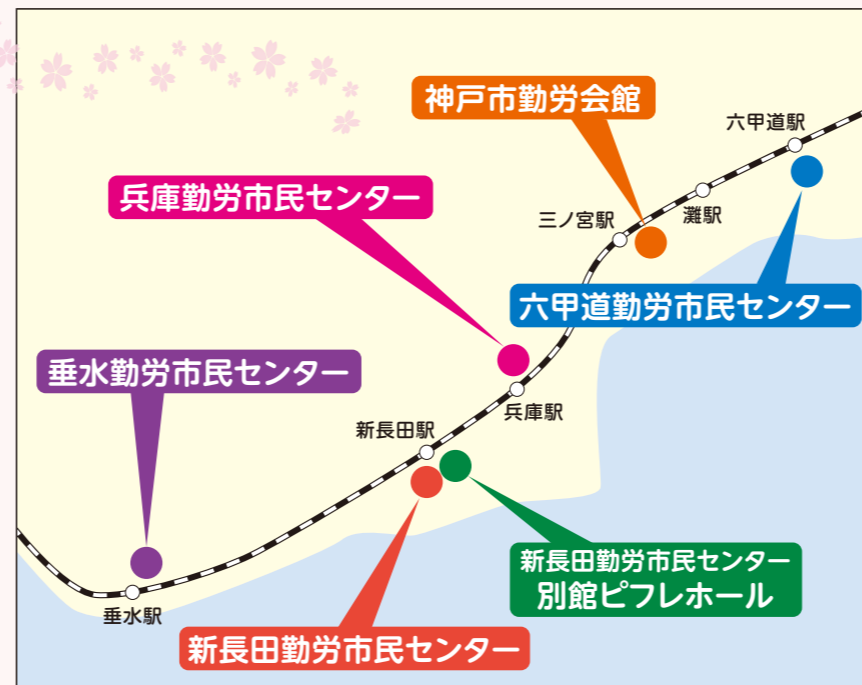


新長田勤労市民センター別館 ピフレホール ☎(078)621-1120

- スマホを楽しもう! A・B
 - サンバでエクササイズ
 - あなたが創る、
いきいきセカンドライフ
 - お菓子講座
 - パン講座
 - 桂 治門の落語に挑戦
 - 健康体操
 - 生け花 A・B
 - フラワーアレンジメント
 - リフレッシュ太極拳
 - やさしく楽しい毛筆講座
 - 若さを保つ姿勢と歩き方
- 《その他 38講座》



神戸市には6つの
勤労会館・各勤労市民センターがあります!



神戸市勤労会館 ☎(078)232-1881

- 楽しく話そう! 韓国語(初級)
 - Let's enjoy♪ ニューソング
 - 愛LOVEポピュラーソング
みんなで歌うジャズ～世界名歌までA・B
 - 入門一眼レフカメラ
 - 人生の道しるべ・四柱推命入門
 - 手相入門
 - 照浪庵小笠原流煎茶教室
 - 健康コアウォーキング
- 《その他 25講座》



垂水勤労市民センター ☎(078)708-8901

- 大人のための学び直し基礎英語
 - はじめての韓国語入門
 - 健康日本おうち料理
 - 人生の道しるべ・四柱推命入門
 - 手相入門
 - ゼロから学べる投資のイロハ
 - リフレッシュ☆ジャズダンス
 - フラワーデザイン
 - はじめての第九(特別広報)
※申込方法が異なります。
- 《その他 122講座》



(公財)神戸いきいき勤労財団 生涯現役支援課

☎(078)251-5561

神戸いきいき勤労財団 検索

<https://www.kobe-kinrou.jp/>



兵庫勤労市民センター ☎(078)576-0981

- 神戸の身近な自然探訪
 - さわやか健康カンタンダンス
 - 日曜デッサン・油絵
 - たのしいスケッチ
 - 個性きらめくDIY
 - 木彫
 - 中国語会話入門
 - 韓国語会話入門
 - ビギナー英会話
 - 活かせる英会話
 - 青春抒情歌
 - 毛筆 初級
 - 私のとっておき・我が家の
いちおしレシピ
 - イタリア陶器絵付けとイタリア料理
- 《その他 83講座》



働く女性のための 応援セミナー

働く女性のタイムマネジメント～私らしい時間の使い方～

NPO法人[夢コネクト]理事長
森本 紀子 氏

自分の時間の使い方を見直して 時間 & ココロにゆとりのある生活を。

誰もが時間を上手に使いたいと感じているはず。忙しい毎日でも自分に向き合いながら、時間を上手く使いこなすワザを身につけていく工夫や方法をご紹介します。

Part1. 現状分析

現状分析するということで、自分の状況を可視化します。時間がなく、毎日バタバタしているのは、どこがどうバタバタしているか、目に見えるように残すという作業がとても大事です。現状分析をする時には、まずその作業から始めます。

◎ワークシートに、今の自分の一日を書き出してみましょう

ワークシートを使って、朝起きてから夜寝るまで自分の平均的な一日のタイムスケジュール、日常生活を書き出します。ざっくりと3段に朝・昼・晩と分けて書きだしてみましょう。いつも忙しいと感じていても、時間って結構あるなど、感じるはずですよ。

《ワークシート》 1日のタイムスケジュールを書き出してみましょう。

時間	内容
朝	
6:30	起床
6:45	朝食の支度と食事
7:30	後片付け
7:45	自分と子どもの支度
8:40	子どもを保育園へ連れて行き、そのまま出勤
9:45	出社、仕事
昼	
12:00	昼休憩
13:00	仕事再開
17:00	退社
晩	
18:00	保育園へ子どものお迎え 買い物など
19:00	夕食支度・食事
20:30	夫が帰宅
23:30	就寝

もっている資源・頼れるヒト・モノ

◎資源 → 電子レンジ・洗濯機の乾燥機・圧力鍋・お掃除ロボット など

◎頼れるヒト → 夫・母親・友人・会社の同僚・保育園のママ友 など

目標・OKラインの設定

◎目標 → 月に一度は、家族なしで友人やママ友と出かけたい
子どもの送り迎えを夫にも手伝ってもらいたい

◎OKライン → 週に一度は、食事の支度をせず外食か出来合いですませたい
毎日掃除をしなくてもいいことにする

まず何からやってみますか？書いてみますか？

★育児を夫にも手伝ってもらおう。
最低週に一度は、夫に子どもの送り迎えをもらおう。
月に一度の休日は、夫に一日中、子どもの世話をしてもらおう。

●Profile● Noriko Morimoto
1971年生まれ。短大卒業後、キーバンチャー・OAインストラクターなどを経て、結婚・出産後、教育コーディネーターとしてキャリア教育に関わったことがきっかけでキャリアカウンセラーの資格を取得。以後、大学生・高校生の就職支援、働く＆働きたい女性の支援などに携わるようになる。教育現場で感じた課題と自身の子育て経験から、<自分のアタマとココロとカラダを使って行動できる人>を育てるをミッションに、2011年NPO法人夢コネクトを立ち上げ、2012年「子どもコミュニティキッズコム」の運営をスタートさせた。キャリア教育と女性の就業支援をライフワークとしている。



Part2. 時間を生み出す行動・考え方

時間を生み出す行動や考え方をご紹介します。自分がしている行動の所要時間がある程度把握してから試したほうが、時間の短縮や生まれた時間が実感しやすいです。

1. かかる時間を短縮する

かかる時間を短くし、どこかにスキマ時間を作る方法です。

①道具や情報などを使う

かかる時間を短縮させるために道具や情報を活用すること。
<道具>食洗機・電子レンジ・お掃除ロボットなど
<情報>雑誌のレシピ・レシピサイト・ネットスーパーなど

②段取りを工夫する

段取りを考えるコツとしての方法を取り入れてみることに。

A. “ながら”で考える

帰ったらどうするか、メニューは何にするかなど、ちょっとした考えごととはひとつ前の行動など何かをしながら考えます。考えるときは、次に何をやるかではなく、どう動くかを考えることで行動が早くなり時間短縮につながります。

B. やることの順番やタイミングを考え直してみる

例えば、朝にしていた掃除や洗濯を夜にしてみるなど、順番を入れ替えてみます。結構、スムーズに行く場合もあります。

③やり方や環境を工夫する

工夫する方法としては、
A. よく使うものは定位置にあるいは置き場所を分散させる
よく使うものは定位置を決め、探すことなくすぐ取ってこられる状態をつくる。あるいは気がついたときにすぐ使えるようあちこちに置いておく手もあります。

B. “ながら”は当然、“ついで”をもっと意識

これは、“ついで”をもっと強く意識し、同じ作業を少し多めに追加するイメージ。“ついでに”を意識することで、後々の時間を増やすことが可能になります。

C. ルーティーン化することで、考える時間をカット

行動をルーティーン化することで、迷うことなく考えなくても自然に行動ができるので、別のところに時間を有効に使えます。

D. 時間がかかることは1点集中で全力投球

時間がかかること、難しい作業などは“ながら・ついで”には向きません。ひとつの作業に集中して全力投球した方が結果的に早く終わることが多いです。

<集中して作業をするために>

◎時間制限をつくる(タイマーセット)を利用

定番ではありますが有効な方法。タイマーが鳴るまでは後のことは忘れて目の前の作業に100%集中します。時間制限は「〇分までに」よりも「〇分間で」を意識するようにすれば時間感覚が身につく、所要時間の把握につながります。

2. やることを減らす

いまやっていることをやめて、やることを減らす。そこで何か別のことをする時間を作る方法。

①人や制度を活用する

人や制度を活用し、自分がやらなくてもいい状況をつくります。一番頼りやすいのは友人や家族。頼れる人を身近につくるとも時短には、すごく重要。また、自分が頼られた時には快く、気持ちよくお手伝いをするという精神も大切です。

②家族を巻き込む & 家族の役割分担を決める

子どもには、幼い頃から自分の支度は、自分でさせることや、積極的に家事などのお手伝いをさせること。長期的にみて、少しずつ自分の時間を作る有効な方法でもあります。そして、夫には役割として「これはあなたの仕事だから頼むわね」と、家族の役割分担のひとつとして作業を決めてしまいます。

3. やらない選択をする

そもそも自分がやらなければいけないのか、ということを見直してみることで時間をつくる、効果的な方法です。

A. 頻度や質を変えることができないか

思い込みだけで毎日、行動をしていることはありませんか。思い切って掃除は週一回、まとめてするとか、食事の支度もたまには手抜きでもOKなど、頻度や質を少し下げ、どこか妥協できることはないかを考え、時間を作ります。

B. 自分の意識改革＝思い込みや習慣からの脱却

毎日なんとなくやっていることが、別に毎日でなくてもよかったという習慣はありませんか。無駄な習慣が1日の中で何かないかを探します。無駄な習慣をやめて他の時間に使う方法です。

4. その他

A. スキマ時間にやりたいことを頭の中にストックしておく & スキマ時間にやるものと位置付ける

スキマ時間にやりやすいことを頭の中にストックしておく、空いた時間に敏感に反応でき、すぐに動けます。あるいは、最初からスキマ時間にやるものと位置付けてしまうのもひとつです。例えば、掃除はスキマ時間にやることにしてしまえば、掃除の時間というまとまった時間がいらなくなります。

B. 長期的な視点で今を見る

時間を有効に使いたいと考える人は、わたし自身の時間がないと思う人が多いようです。どうやって“わたし”という時間を確保していくかを考えた時、どのように時間短縮し、“わたし”の時間を生みだすかがポイントになります。何を大切にしたいかは、人それぞれ。自分は何が大切で何に妥協できるか。この判断がしっかりできていれば、どうやって時間を使えばよいか、考えが整理できます。5年後はこう在りたいというイメージを持ちながら、いまの生活の時間の使い方を見てみると、時間を有効に使い、理想の自分に近づけることでしょう。

Part3. 状況整理とアクションプラン

自らのもつ資源をうまく管理し、効果的・効率的に成果を出すために時間を有効に使うこと。これがタイムマネジメントです。決して時間短縮をすることが、タイムマネジメントではありません。自分が、どんな時間の使い方をしているのかを状況整理をし、自分の持つ資源は何があるのかを、ワークシートを活用しながら把握していきます。

A. 資源:どんな頼れるヒト・モノがあるか整理しておこう

どんな時に頼るのか、まで考えておくのがBetter。

どれくらい家族が手伝ってくれるか。友人がサポートしてくれるのか。使える制度や情報、道具などは? どの時に頼れるのかまで考えておくことがポイント。

B. 成果:日々の中での小さな目標、OKラインをもとう

目標設定・・・毎日〇〇はやるよ

OKライン・・・◇◇ができていればOK

空いた時間、作った時間に何をやるかということが大事です。日々の中での小さな目標や自分のOKラインというのを作ること。成果としては、「毎日これだけはやろう」など、小さくてもよいので満足感を持ち毎日を過ごしてみてください。

C. 自分にあったやり方を見つけよう

置かれている状況・環境・性格・持っている価値観などは、人それぞれ。いろいろチャレンジしてみて、自分に合った工夫や方法を見つけてみましょう。

D. できないを許せる楽観性をもとう

「まあいいや」の切り替えが自分を救う

でも「まあいいや」に甘えてしまわないように

決めた通りにできない場合、「明日やればいいや」と、思える楽観性を持ってください。心身ともにしんどくならないように、「まあいいや。明日、その分丁寧にやろう!」と、切り替えられるこの楽観性が、すごく重要なのです。

最後に、何かひとつでもやってみようかな? という方法があればチャレンジしてみてください。まずは、自分の書いた一日のスケジュールをしっかりと眺め、いま自分が何を大事にしたいかと



10月21日に開催したセミナーの様子

いうところから時間の使い方を考える作業をしていただけだと思います。そして、あなたらしい時間の使い方方で有意義なライフワークを楽しんでください。

熟年生活講座 PART 2 ～終活を考える～

毎年大好評の『終活』について詳しく知るための連続講座です。
「終活」の中でも特に気になる【相続】のお話に重点をおいて、「いざという時に困らないために」
「相続のプロ」を講師にお招きし、実際のケースに基づき、終活の進め方を教えていただきます。



受講生
募集
全3回

講師：米田 貴虎 氏

プログラム

	日程	テーマ	講師
①	1月23日(火) 14:00～15:30	この1冊で終活が完成!エンディングノートの書き方	相続手続支援センター 西日本本部代表
②	1月30日(火) 14:00～15:30	2倍になった相続税とかしい遺言書の残し方	
③	2月 6日(火) 14:00～15:30	これが実態!相続の現場と手続きの進め方	米田 貴虎 氏

開催場所 神戸市勤労会館 4階 403号室 定員 先着50名

受講料 1,000円/1回(全3回事前申込の場合2,000円/1人)
※ご夫婦で参加の場合、1,500円/1回(全3回事前申込の場合、3,000円/2人)

申込方法 受付中(先着順)。電話・FAX・Eメールまたはハガキで受付。〒・住所・名前(フリガナ)・年齢・電話番号・受講希望日(テーマ)及び「熟年生活講座申込」を明記の上、下記までご送付ください。

お申込み・お問合せ先 (公財)神戸いきいき勤労財団 「熟年生活講座の係」(土・日曜・祝日休み)
〒651-0096 神戸市中央区雲井通5-3-1 サンパル10階
電話(078)251-5561 FAX(078)252-9448 Eメール: info-kobe-1p@kobe-kinrou.jp

いきいき仕事セミナー 「カメ研究者」として知られている、元水族園園長 亀崎 直樹氏から、カメの研究で世界をめぐる、そこで体験した世界異境の話などをお話してもらいます。

受講生
募集

日時 平成30年1月27日(土) 10:00～11:30

テーマ カメ研究者が経験した 抱腹絶倒!! 勇気を持てば面白い!

講師 亀崎 直樹 氏(神戸市立須磨海浜水族園学術研究統括/岡山理科大学生物地球学部教授)

募集定員 50名《先着順受付》 受講料 無料 場所 神戸市勤労会館 3階 308号室

申込方法 12月8日(金)午前9時から神戸市勤労会館窓口、電話、FAXでお申込みください。

お申込み・お問合せ先 神戸市勤労会館 神戸市中央区雲井通5-1-2
電話(078)232-1881 FAX(078)232-1876 休館日:第3月曜日



講師：亀崎 直樹 氏

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、退職後に変化する第3の人生をいきいきと過ごせるよう、退職後の「年金」、「生活設計」、「健康保険・雇用保険」の説明を行います。

受講生
募集

日時 平成30年2月17日(土) 9:15～16:45

対象 ①定年や雇用延長、再雇用後の退職予定者。なお、再雇用予定者も対象とします。

カリキュラム ① 9:15～11:45 退職後の年金
② 12:45～14:00 退職後の生活設計

②企業で福利厚生を担当する方。

③ 14:15～16:45 退職後の健康保険・雇用保険

申込方法 1月9日(火)より申込受付開始(先着100名)。ハガキ・電話・E-mail・FAXで受付。〒・住所、名前(フリガナ)、年齢、性別、連絡先をご記入の上、下記までお申込みください。

場所 神戸市勤労会館 405号室
(神戸市中央区雲井通5-1-2)

受講料 1人3,000円、夫婦で受講の場合は1組3,500円

お申込み・お問合せ先 〒651-0096 神戸市中央区雲井通5-3-1 サンパル10階
(公財)神戸いきいき勤労財団 生涯現役支援課 退職準備セミナー係
電話(078)251-5561 FAX(078)252-9448 Eメール: info-kobe-1p@kobe-kinrou.jp

メンタルヘルス講演会 ストレス社会の中で、いきいきと充実した生活を送ることができるよう、こころの健康について考えるセミナーを開催します。「こころの病気」は誰にでもかかる可能性があるのです。正しく理解することで、自身や周囲の人と安心して暮らしていけるようになるヒントが見つかるかもしれません。今年のテーマは『治りにくいうつ病に潜む病気』です。

受講生
募集

日時 平成30年3月14日(水) 18:30～20:00

テーマ 治りにくいうつ病にはわけがある ～うつ病に潜む病気～

講師 松井 律子 氏(精神科医 まつい心療クリニック院長)
70名(先着順) 受講料 無料 場所 神戸市勤労会館 4階 403講習室

申込方法 2月8日(木)午前9時より受付開始。
電話・FAXまたは勤労会館窓口にて直接お申込みください。

お申込み・お問合せ先 神戸市勤労会館 神戸市中央区雲井通5-1-2
電話(078)232-1881 FAX(078)232-1876 休館日:第3月曜日



講師：松井 律子 氏

編集 後記

新しい一年がスタートしました!今年はどうな出来事があるかな、どんな人に出会えるかな、とワクワクしますね!今年は何か新しいことにチャレンジしてみませんか?ご自身の新たな才能を発見できるかもしれません!勤労市民センター・勤労会館では4月より春季定例講座がスタートします。(お申込み期間は2月5日～3月5日)是非お越しください! (の)

