

# 一般社団法人 人生100年生き方塾

HP : <http://jinsei100.info/>

紹介動画を見る ▶



## 団体概要

日本は、長寿社会になり、人生100年時代を迎えようとしています。この人生100年を健康で生きがいのある人生を送るため、「健康な身体をつくる」「生きがいをつくる」「人と人との絆をつくる」「持続可能な社会づくりに貢献する」の4つのテーマについて支援するためのセミナーや学ぶ場を提供しています。

## 支援対象

小学校/中学校/高等学校/その他:PTA・教職員研修等

## 活動内容・活動状況

ズームによりオンライン講座として、これまで主に下記の講座を開催してきました。

- 1)健康講座:「老化予防」「免疫力をアップする」「良い睡眠をとるために」「最適な健康について」「食品添加物の話」
- 2)生きがい講座:「生物の進化から考える生きがい」「自己肯定感を養う」「純粋意欲を育てる」「生きがいマップの作成」  
「ビガーゲーム:チャレンジするために役立つワーク」など
- 3)繋がりをつくる:「繋がりを取りもどすワーク」
- 4)持続可能な社会づくり:1.「個人の意識が変わると世界が変わる。」:新型コロナウイルス対策から学ぶ SDGs  
2.「環境的にも、社会的にも、精神的にも幸せな世界をつくろう。」  
3.「みんなで行動すれば世界が変わる。」:ドローダウン(地球温暖化を逆転するための100の方策)  
4.「新型コロナ収束後の世界のために行動しよう。」  
5.「ウイズ/ポストコロナ世界のために行動しよう」
- 5)その他:「キリンの首はなぜ長いか」(ズーム対談)「慈悲の科学」(ズーム対談)

活動状況は、「人生100年生き方塾」ホームページを参考にしてください。<http://jinsei100.info/>

学校では、主に「生きがいをつくる。」「夢をつくり実現する」「自己肯定感を養う」などのテーマで活動させてもらえればと思います。

## 対応可能時期

土日以外いつでも大丈夫です。

## 必要経費

オンラインが望ましいですが、東京の学校で行う場合には、盛岡から現地までの交通費

## 会場・定員・必要備品等

オンラインでできればありがたいです。

### 担当者より一言

若い人に、自分を大切に、生きがいのある人生を歩むための支援をしていきたいと思っています。