組合員の皆様へ

対人関係能力と自己表現	私たちは自助努力と様々な周囲のサポートを得ています。 より良い対人関係や自己表現は、豊かな人生に必要不可欠。 対人関係を良くする手法や自己表現技法について理解を深めます。
	①非言語コミュニケーションの重要性 ②エゴグラム（人生脚本）による自己理解 ③上手な対人関係の構築と自己表現技法
コミュニケーション能力を高めよう	コミュニケーションスキルは組合役員に必要なスキルの１つです。 組合員の皆さんや執行部、会社窓口がコミュニケーションを図る為の 実践的な能力開発の為に基本体系から学びます。
	①誰にでも通じるコミュニケーションの極意 ②ヒューマンリレーション・コンピテンシー ③職場コミュニケーションを良くするリスニング技法
やりがいを高める	喜ばれる仕事の実践、存在感や存在価値を実感してもらえ、 自分自身でやりがいを実感でき、自己成長につながる。 モデルを題材に今後のヒントを見つけます。
	①やりがいとは何か ②やりがいを高める為の共通項 ③やりがいを高める為の活動の再構築
社会保険の基礎知識	社会保険の基礎知識として年金と健康保険の基本的な知識及び その手続きの方法、退職後の１ヶ月の行動、在職老齢年金等、 年金法改正の知識を学習します。
	①健康保険の知識 ②厚生年金と在職老齢年金 ③退職後1ヶ月の行動
タイムマネジメントのすすめ	仕事や組合活動でたくさんの役割がある中、時間管理が重要です。 すすめ方を工夫し、ムリ・ムダ・ムラのない取り組みで、 組合員に喜んでもらえる活動の為の方策を考えます。
	①コミュニケーションとタイムマネジメント ②「今・ここ・自分」の時間活用 ③タイムマネジメントの具体的な進め方

自分の心と身体を考えよう	人が健康で明るく労働・社会生活を営むことはとても大切です。 心と身体について考え、心の健康を整える為の知識とスキルを 実践から学びます。
	①心と身体と職場の健康 ②誰でも何処でも出来る「こころ」のパワーアップセッション ③新しいメンタルヘルスに対応する思考法
20 代の ライフプラン	仕事ばかりで人生のことを考える余裕がない 20 代ですが、後悔しないようにすることが重要です。そのきっかけとして自分の人生を考えるプログラムを用意しております。
	①労働組合とライフプラン ②ライフプランを創ってみる ③生活に役立つ制度を知ろう！
ライフプランと 生活課題	社会状況が激動する中、自らのライフデザインを見つめ、綿密な設計を考えることが大切になっています。ライフステージと生活課題の関わりから、トータルな人生設計を考えます。
	①自分のライフデザインを考える ②世代別のライフプランとは ③生活課題とキャッシュフローを考える
知って得する マネープラン	本当の豊かさと充実した安心ライフの為に、どうプランニングしていくのか。生涯にわたる経済設計のポイントを整理し、 「お金にふりまわされない」マネープランを考えます。
	①人生の必要資金と生涯生活設計の知恵 ②生命保険や住宅ローンの見直し ③税金・年金・社会保険・金融商品の見直し
セカンドライフの 創造に向けて	「単線型人生」から「複線型人生」へ。 充実した老後のセカンドライフについて、 じっくりと取り組み、自分らしいきらめきの生き方を考えます。
	①会社の離れてからの人脈構築術 ②自分時間の達人になろう ③「一生」から「多生」を生きる為に

ピラティス＆ ストレッチング	職場でも、自宅でもちょっとしたスペースがあれば出来ます！ インナーマッスルを鍛え・癒すピラティスと、職場や家庭でも 気軽に出来るストレッチングのエクササイズを行います。
	①内臓脂肪を減らす有酸素運動の進め方 ②呼吸法と身体のバランス ③毎日続けられるストレッチング
健康増進の為の ウォーキング	年齢を問わず行うことが出来る運動としてウォーキングがあります。 生活習慣病の予防や改善に役立ちますし、リフレッシュ＆リラックス 効果も期待できます。続けられるウォーキングを実践しましょう。
	①有酸素運動としてのウォーキングの進め方 ②呼吸法と身体のバランス ③毎日続けられるストレッチング
望ましい食生活と 健康法	食生活は健康で幸福な生活を送る為に必要不可欠な営みであり、 生活の質（ＱＯＬ）との関わりも深いものです。 身体的・精神的・社会的に良好な食生活を考えます。
	①食生活と健康の重要な関係 ②生涯健康でいられる健康食とは ③実践に向けてのアレンジ方法
アウトドアの基本と キャンプ体験	近年アウトドア需要が高まり、興味が湧いた人も多いのでしょうか。 大自然の中でゆったり過ごすことは人間らしさを取り戻す時間でも あります。そこでアウトドアの不安解消する時間を提供いたします。
	①アウトドアのABC ②実践から学ぶキャンプマナー ③実践！アウトドアクッキング
冬のアウトドア体験	冬季はアウトドアのオフシーズンと言われていますが、冬季にならな いと出来ないアウトドアの面白さがたくさんあります。おすすめの アクティビティから装備品、注意する事まで体験を通じて学びます。
	①冬季アウトドアの魅力 ②実践！ウインターキャンプ ③冬に行うアウトドアクッキング

ハイキング体験	健康が不安な方や足腰を鍛えたい方におすすめ！ 高低差が少ないコースを初心者も安心して参加できます。 地域の自然を学び、身近な物の大切さの再確認できます。
	①ウォーキングに備えるストレッチ ②自然を楽しみながらのハイキング ③ご当地の自然観察
ソロキャンプ体験	日々の会社業務に追われる皆さん、弊財団が持つ自然豊かな御殿場の施設を使ってソロキャンプで癒されませんか？ ソロキャンプのノウハウを基礎から実践を通じて学んでいきます。
	①キャンプの準備 ②キャンプ場に着いてやること ③実践！キャンプ体験
生き物＆星空観察	休みの思い出に自然とのふれあい体験はいかがでしょうか。 忙しい生活の中、たまには足を止めて見回してみよう。 野鳥観察に、森の中の生き物探し等で生き物の生活を見てみよう！ 時期によって変わる星空を見上げて観察してみる楽しさも。
	①野鳥観察・生き物探し ②実践！アウトドアクッキング ③星空観察
餅つき＆ クラフト体験	機械が作るのではなく、もち米を蒸すところから杵と臼を使った餅つき体験をしてみませんか？自然にあるものを使ったクラフト体験等電子機器に囲まれる生活から離れて過ごすのはいかがでしょうか。
	①手作り餅づくりの説明 ②体験！餅つき ③自然を活かしたクラフト体験
公共交通機関を 使った旅行の仕方	旅行は行きたい、でもお金はかけたくない。そんな時は公共交通機関を使うと、そんな旅行を実現できるかもしれません。イベント企画の１つとしても役立つ旅行の仕方や仕組みについて考えます。
	①公共交通機関の諸制度 ②旅行プランニングの仕方 ③実際に計画をつくってみる