

これからのこと、
どうするか
決めた？

キャリアとライフデザインについて プレコンセプションケアの視点から考えよう

未来は突然やってくるものじゃない。だから今から考えておくことが大切。
自分の人生にオーナーシップを持つために、プレコンセプションケアについて
知って、「未来にありたい姿」と「自分にとって大切なこと」を考えてみよう。

令和8年 **12/14** (月)
時間 **14:00-15:30**

参加
無料

開催場所

Zoom

定員

50名程度 ※1社から複数名ご参加いただけます
(応募多数の場合は調整させていただく場合がございます)

対象者

社会人(20～30代の方)



申込方法

左の二次元コードから
お申し込みください

※お申し込み後、受付完了のメールをお送りします。
数日経っても受信がされない場合はお手数ですが
事務局宛にご連絡ください。



プレコンセプションケアとは？

プレコンセプションケア(プレコン)とは、「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えて健康管理を行う取組」のことです。

プレコンセプション ケアで、選択できる 未来を増やそう！

こんな「モヤモヤ」ありませんか？

将来のキャリアやライフが
漠然として不安

ライフイベントのことを
考えると、
少し焦ってしまう



人生設計をしたいが、
立ち止まって考えることが
できない

新しい挑戦をしたいが、
何から手をつければいいのか
分からない



当日のプログラム(オンライン)

※プログラム詳細は、場合によって多少変わる可能性もございます。
予めご了承下さい。

01

レクチャー
キャリアとライフのデザイン

プレコンの基礎を、健康だけでなく、仕事や暮らし、人生の選択とのつながりから学びます。対話を交え、自分に身近なテーマとして考えます。

02

ゲストセッション
先輩社会人から学ぶ

先輩社会人の経験から、キャリアの選び方や健康管理、ライフイベントとの向き合い方を聞きます。一つの正解ではなく、さまざまな選択や考え方にふれます。

03

個人ワーク
未来から「今」を考える

5年後・10年後にありたい自分を思い描き、仕事・暮らし・健康の面から大切にしたいことを整理します。未来のために今からできることを、ワークシートに書き出します。

04

グループワーク
異なる考えにふれる

仕事・暮らし・健康について参加者同士で話し、さまざまな価値観や考え方にふれます。
対話を通して、自分らしいライフデザインを深めます。

05

発表・クロージング
気づきを次の一歩へ

ワークや対話から得た気づきを振り返り、「これから大切にしたいこと」「今から始めたいこと」を自分の言葉にします。
未来に向けた学びを持ち帰ります。

講師

筒井 八恵 助産師(保健師・看護師) / プレコンドメインエキスパート

コネヒト株式会社にプレコンセプションケアのドメインエキスパート、自治体事業のグループリーダーを担う助産師(保健師・看護師)。佐賀大学医学部卒業。日本赤十字社医療センターの産科病棟勤務後、HRベンチャーでの大学生～第二新卒のキャリア支援を経て、コネヒト株式会社に自治体事業の立ち上げをリード。XTalent株式会社ではDEIコンサルティング事業の事業責任者、ワーキングペアレンツのキャリア支援におけるキャリアアドバイザー/リクルーティングアドバイザー。新卒～中途人材までのべ1,000名超のキャリア支援経験があり、企業や自治体で60以上の講師実績を有する。のべ受講者は3,000名超。



お問い合わせ

主催: 京都府
受託事業者: 株式会社日本旅行 / コネヒト株式会社
✉ kyotoshijo_net@nta.co.jp

お申し込み

右の二次元コードからお申し込み
ください

※お申し込み後、受付完了のメールをお送りします。数日経っても
受信がされない場合はお手数ですが事務局宛にご連絡ください。

