

AGHトヨタ札幌株式会社さまの 「ライフプランセミナー55・56」基調講演(メンタルヘルス)を担当しました

当社で EAP(従業員支援プログラム)とクラウド型ストレスチェックをお手伝いしております「AGHトヨタ札幌株式会社」さま(本社:札幌市豊平区)の、55～56 歳の社員約 110 名さまを対象とした「ライフプランセミナー55・56」の基調講演(メンタルヘルス)を担当させていただきました。

このセミナーは、同社が、年金の基礎知識や資産運用、退職金の活用方法、健康維持と増進など、これからの人生において必須となる知識を当該年齢の社員のみなさんの啓蒙習得を目指して実施しており、全 2 回にわたり開催されました。

当社は、各回いずれも基調講演として「ミッドライフクライシスを吹き飛ばせ！

～55 歳以降をしなやかに過ごすための基礎知識～」と題して、55～56 歳の方の世代傾向、中高年特有のライフイベント、その時期に起きる心身変化、加齢による前頭葉の機能低下を防ぐための過ごし方等をお話させていただきました。

【開催日時】1 回目:2025 年 10 月 9 日(木)14 時 05 分～(ハイブリッド式)

2 回目:2025 年 10 月 23 日(木)14 時 45 分～(ウェビナー式)

【演題】「ミッドライフクライシスを吹き飛ばせ！

～55 歳以降をしなやかに過ごすための基礎知識～」



(上)55～56 歳の社員のみなさまが続々と集合しています

(下)会場の AGHトヨタ札幌株式会社月寒ランチ(札幌市豊平区)

<ミッドライフクライシス>

中年期特有の心理的な危機をさします。
危機がおとずれる主な背景として

- ① 加齢による身体的変化
- ② 家族ライフサイクルの変化
- ③ 職場環境や業務内容、対人関係の変化などが挙げられます。

その時代ごとの社会情勢や社会変化の影響も加味され、ここから大きな変化を伴います。

人生 100 年時代になりつつある今、55 歳以降が、停滞することなく更に成長を遂げるための視点や行動をセミナーで感じとっていただけたなら幸いです。受講されたみなさま、大変おつかれさまでした。ご聴講ありがとうございました。

セミナーのご依頼等は
右記までお気軽に
ご相談ください



Mail : info@mrc-sapporo.co.jp

(24 時間年中無休 3 営業日以内に返信します)

電話番号 : 011-209-0556(受付時間:月～金 9:00～17:00)

営業時間 : 月～金(9:00～17:00) 土・日・祝(休み)