

第8回ライフデザイン 세미나 **Under 30**

日程 2026年1月19日(月)～20日(火) ※現地参加のみ

場所 コマツ湘南工場
(〒254-8555 神奈川県平塚市四之宮3-25-1)

費用 **受講費無料**
宿泊費、交通費(日当)は皆様の所属部門にてご負担いただきます。

《宿泊》ホテルルートイン平塚駅北口(〒254-0043 神奈川県平塚市紅谷町8番22号)

- 1/18(日)前泊料金:8,900円/泊・税込

- 1/19(月)当日泊料金:9,200円/泊・税込

※宿泊手配は事務局にて行います。支払方法は参加者確定後にご案内します。

就業 出張扱い(各社規定に則り、勤怠登録いただきます)

対象者 ① 1/19時点で**30歳未満**の全コマツ労連加盟労組の組合員
② 旧ヤングセミナーを含め、**Under30未受講**の組合員

定員 **20名**

プログラム	1日目	9:00集合/9:10 バス出発	2日目	8:00集合/8:10 バス出発
	9:50	開始あいさつ/事務連絡(10分)	8:50	事務連絡(10分)
	10:00	全コマツ労連役員、 湘南工場受入担当部門長よりご挨拶(10分)	9:00	キャリアの概要[若手社員への期待、 キャリアの自己理解](180分)
	10:10	工場見学		
	11:40	昼休憩(50分)	12:00	昼休憩(45分)
	12:30	オリエンテーション・ キャリアデザインの概要(90分)	12:50	健康管理(60分)
	14:10	運動“ループエクササイズ”(50分)		
	15:15	マネープラン・資産運用(50分)	14:00	キャリアの展望:まとめ(180分)
	16:15	保険(40分)		
	16:55	事務連絡(10分)	16:55	終了あいさつ/事務連絡(10分)
	17:05	1日目終了	17:05	2日目終了


(1) 休憩時間は除いています。(2) 1日目終了後に懇親会を設けています。(3) 集合場所は参加者確定後にご案内します。(4) プログラム内容は当日までに変更となる場合があります。





FEDERATION OF ALL KOMATSU
WORKERS' UNIONS
全コマツ労働組合連合会

- 1ページ目:ライフデザインセミナーUnder30 開催概要
- 2ページ目:講義内容/講師紹介
- 3ページ目:参加者の声/申込方法/問い合わせ先

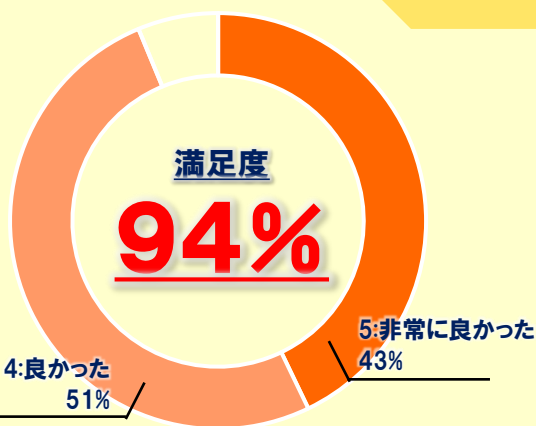
講義内容／講師紹介

講義名	講義内容
キャリアデザイン	これからの働き方や生き方を前向きに考えるための時間です。キャリアデザインの基本的な理論を学び、自分の強みや価値観、これからの方向性を整理し、日々の行動や選択に活かしていくことを目指します。
運動 “ループエクササイズ”	専用の「ループ」を使い、日常生活にも取り入れやすい動きを実際に体験しながら学んでいきます。ループはそのままお渡ししますので、ご自宅や会社で継続して取り組みます。 
マネープラン・資産運用	将来、安心して生活していくためのマネープランづくりのきっかけとなる基礎知識を学びます。今後の人生設計を行う上で必要な知識を習得し、今からできる準備や工夫のヒントを得ることができます。
保険	保険の基本から見直しのポイントまでを学びます。ライフステージごとのリスクを整理し、自分の状況に合った保険を考えたり、見直しに役立つ知識を得られます。
健康管理	講義と事例紹介を交え、20代から知っておきたいトピックスを、健康保険組合のサービスや検診情報などを交えて学びます。

講義名	講師紹介
キャリアデザイン	<p>Office CLUTCH 佐藤 知央(さとう ちお)</p> <p>●略歴 1985年 日本ガイシ株式会社入社 人事部配属 1991年 同社退職 同年 株式会社フジタス 研修講師として所属 1996年 同社との契約を終了し、研修講師として独立 現在 学校法人産業能率大学 総合研究所兼任講師</p> <p>●主な活動実績:研修 キャリアデザイン研修、メンター養成研修、コミュニケーション研修、リーダーシップ研修、新任管理職研修、研修講師養成研修</p> <p>●所属学会・資格 キャリアコンサルタント(国家資格)、CDA(キャリア・ディベロップメント・アドバイザー)、日本キャリアデザイン学会</p> 
運動 “ループエクササイズ”	<p>PreMare株式会社 高橋 亜紀(たかはし あき)</p> <p>●経歴 ・LoopExercise®(特許取得)・からだほどき®考案者 ・シナプロジーアドバンス教育トレーナー ・日本コアコンディショニング協会 ひめトレ教育トレーナー ・C T Sピラティスマスタートレーナー ・月刊NEXT2014年インストラクターオブザイヤー最優秀賞受賞</p> <p>●保有資格 ピラティスリーダーシップコンセプト コアインテリジェンス・モジュール1～4認定、シナプロジーインストラクター、ひめトレインストラクター、かながわ介護予防・健康づくり運動指導員、がん専門運動指導士、乳がん啓発運動指導士、Pilates™ インストラクター、Centre for Spatial Medicine認定</p> 
マネープラン・資産運用	中央労働金庫(中央ろうきん)
保険	KCS保険事業部
健康管理	本社健康増進センター

参加者からの声

2022年以降のライフデザイン 세미나 Under45の参加者(計128名)のアンケート結果に基づくデータです。



普段の仕事では関わることがない場所・人・考え方を体感できる貴重な時間でした。周りの同世代の組合員にもぜひすすめてほしいセミナーです！



深く考えたことのなかったキャリアについて、自分の考えや周りが感じている事を共有でき、大変良かったです。



漠然と描いていたライフプランにストーリーを持つことができました。講義内容を振り返り、キャリアデザインノートを作ろうと思います！



申込方法



- ◆ 左の二次元コードを読み取るとFormsページへ移行します。
- ◆ 必要項目を入力の上、お申し込みください。

【募集期間:2025年12月17日(水)】

問い合わせ

所属組合の担当者 または、全コマツ労連事務局のいずれかへお問い合わせください。

◆ 全コマツ労連事務局 矢野

Mail: kokoro_yano@global.komatsu Tel: 070-5365-7524

◆ コマツユニオン北陸支部 担当者名

Mail: Tel: