答えはまだなくていい。あなたは、どんな未来を思い描く？



江東区文化センター
＆オンライン同時開催
参加無料

2026
11/25
(水)
18:30~20:00

セミナーで体感できること

- **長期視点でシミュレーション**

自分の選択が可視化され、将来を考えるきっかけになる

- **ウェルビーイング向上のためのヒントを得る**

時間や人間関係など大切な要素を知り、視野を広げられる

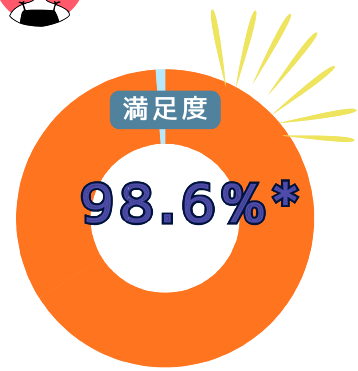
- **選択するための情報を知る**

納得して人生の選択をするためのワークとライフのヒントがわかる

受講生の満足度

人生設計というとすごく難しく感じていたけれど、実際にやってみたらすごく簡単で、自分を見直す良いきっかけになった





自分の未来については抽象的にしか考えていなかったけれど、「何歳でこうなっている」と事細かに考えるとリアリティが増してワクワクした



親世代の正解がある時代から価値観が多様化しているので今のうちからライフデザインをすることが大切だとわかった



*「大変よかった」66.0%，「よかった」32.7%の合計
（2026年6月ライフデザインセミナー実施回）

お申し込み

右記のQRコードや下記のURLより
お申し込みいただけます

https://www.city.koto.lg.jp/105000/lifesupport/lifedesign.html

締切：11月23日（月）23:59

【会場までのアクセス】 東京メトロ東西線「東陽町」駅　徒歩5分

【お問合せ】　電話：03-3647-9813　メール：seishonen-k@city.koto.lg.jp
主催：東京都、江東区