

平成30年度県民講師チャレンジ講座

【暮らしを楽に！生活の見直しと夢の設計講座】

※県民講師チャレンジ講座・・・県民の方が講師となって講座を開催するチャレンジ講座です。

- 講座名 「暮らしを楽に！生活の見直しと夢の設計講座」
- 講師名 矢野 さおり
- 日時 平成31年2月19日（火） 13：30～14：30



講師の矢野さんは「参加された方が生活を見直すことでゆとりを生み出し、その方がもっている夢へとつなげることができれば」との思いで、今回チャレンジされました。

まず矢野さんは、ご自身が作成されたストーリー仕立てのスライドを、受講者の皆さんに見ていただき、その中で生活を見直すポイントとして、3つの軸を組み立てられることを勧められました。

その組み立て方の例として「とても忙しい方が家事にかかる時間を短縮したい場合は、準備、調理、片づけを3つの軸になぞらせて工夫してみてください」と話されました。矢野さんは、その他にも実践につながりやすい具体的な例、見過ごしがちなポイントを多くあげられ、受講している皆さんは、うなづかれながら熱心にメモをとっていらっしゃいました。

後半は「ラテ・マネー」と呼ばれる、なんとなく使ってしまうお金の話から、目標を持って貯金をするために夢の設計のワークをされました。受講者の皆さんは、それを隣の席の方とシェアして話し合い、夢や目標に近づくために、よりイメージを膨らませていらっしゃいました。

最後に矢野さんは作成された動画を流され「今日の講座で、何かひとつでも発見があったら幸いです」と講座を締めくくられました。

また、矢野さんがご準備されたカフェコーナーには、かわいいグッズの写真のファイリングが、自由に見れるように置いてあり、それには、普段はゴミとなってしまうがちな紙袋や新聞紙などの再利用の方法など、矢野さんのいろいろなアイデアがぎっしり詰まっていました。受講者の皆さんからは「かわいいね」「こういう使い方ができるのね」「これ、作ってみよう！」などの声があがっていました。

参加者の感想より

- 3つの軸が明確になりました。具体的な例をたくさん教えていただいて、実践に移しやすいです。
- ラテ・マネーのことは知っていましたが他人事でした。自分の事として考えると気づくことができました。
- 生活を見直し、暮らしにゆとりを持たせるための具体的な方法を教えていただき参考になりました。
- 毎日の生活の中から無駄なものを無くしていく必要があると思いました。今までの自分の生活を見直し、具体的にどう変えていけばよいのかを考えていきたいと思います。
- 冷蔵庫の中が空になってからつぎ足すということが勉強になりました。


♪♪♪ 今後の矢野さんの活躍を応援しています ♪♪♪



TEL : 0952-26-0011
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

 交通アクセス

 お問い合わせ

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分
日曜・祝日：8時30分～17時00分
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)
12月29日から翌年1月3日まで

[館内フロアマップ](#) >>

[施設利用の手続き](#) >>

[利用料金表](#) >>

[施設利用Q&A](#) >>

