

男女共同参画センター

生涯学習センター

DV総合対策センター

相談する

図書を借りる

視聴覚機材や
PCを借りる

ホールや研修室を
借りる

[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > [令和元年度](#) > [県民講師チャレンジ講座](#) > 県民講師チャレンジ講座「子育てママの時短家事トークセミナー」を開催しました

令和元年度 県民講師チャレンジ講座

【子育てママの時短家事トークセミナー】

※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 「子育てママの時短家事トークセミナー」
- 講師名 岩本 宏美（いわもと ひろみ）
- 日時 令和2年2月21日（金） 10：00～11：30



講師の岩本さんは「家事に追われて、子どもと遊んであげる時間が少ないことが、ずっと心に引っかかっていた。家事の時間を短縮することで、自分と同じような立場の子育て世代に、家族と向き合う時間や自由な時間を作り出して欲しい」との思いで、今回の講座にチャレンジされました。



最初に、参加者のみなさんにシートを使った自己紹介をしていただき、お互いの「やりたいこと」「困っている家事」を共有しました。みなさんの間に仲間意識が芽生えたようでした。

その後、困っている家事に合わせてグループに分かれ、お互いの「具体的な困りごと」「解決のアイデア」を付箋紙に書き出しながら意見を交換しました。岩本さんもグループに入り、アイデアを出したり意見を聞いたりして、話し合いは盛り上がりました。



グループでの話し合いの後、各参加者が「自分の家事に取り入れてみたいアイデア」を発表しました。

「献立のメイン食材を事前に決めておく」「道具の種類と場所を整理する」など、参加者それぞれが自分に合ったアイデアを見つけたようでした。

最後に、岩本さんから「ひとりで抱え込まない」「無理しない仕組みを作る」などの時短家事のコツと、具体的なアイデアを紹介されました。

【参加者の感想より】

- 自分が悩んでいたことを他の人も悩んでいると知り、少し安心できた。
- 悩みを共有し、話し合う機会になって良かった。
- とても勉強になった。家でもやってみようと思う。
- 話し合いの中で自分の困っていることが明確になり、解決の糸口が見つかったような気がする。

今後の岩本さんの活躍を応援しています。

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)



佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

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



アバンセレストラン
「あいちゃん農園」
お問い合わせは
080-4312-4831

Copyright (C) 2019 Avance All rights reserved 【指定管理者】 公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団

トップへ
もどる