

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「ポジティブスイッチを見つけよう！」を開催しました

令和元年度 県民講師チャレンジ講座

## 【ポジティブスイッチを見つけよう！】

※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 「ポジティブスイッチを見つけよう！」
- 講師名 眞名子 知世（まなこ ともよ）
- 日時 令和元年11月30日（土） 14：00～15：30



講師の眞名子さんは「仕事やボランティアで心の問題に取り組んできた経験から、心の負担を軽くする方法について考えてきた。その中の一つである『自分の心の中にあるポジティブになれるスイッチを見つける手法』を伝えたい」との思いで、今回の講座にチャレンジされました。



眞名子さんは講座が始まる前から、参加者に話しかけ、楽しい雰囲気づくりをされていました。

講座の最初は、参加者それぞれで「苦しい気持ちになった時、どんな表情をしているか」を思い出し、行動と感情の関係について考えました。また、心というデリケートな問題を扱う時の注意点も確認されました。

次に、自分の気持ちを盛り上げてくれるものをたくさん挙げて、その共通点についてグループで発表をしました。



「他人に依存しない」「リバウンドを起こさない」などの注意点を確認してから、それぞれのポジティブスイッチをさがし、グループで共有しました。最後は、ポジティブスイッチを見つけられなかった人のために、眞名子さんが考えた特別なアドバイスを紹介してくれました。

眞名子さんの明るい雰囲気と、適度なスピードの進行で、楽しい雰囲気講座となりました。

#### 【参加者の感想より】

- わかりやすく、実行できそうな内容でした。
- 笑いもあり、心にぐっとくるものもあり、気持ちよかったです。
- 自分で考えたことをグループでシェアすることで新しい発見がありました。
- ざっくばらんで楽しい先生のキャラクターが好きになりました。
- わかりやすく、むずかしくなく、自分のレベルにストンと落ちるお話でした。

今後の眞名子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](#)

