



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

☎ 0952-26-0011

📍 交通アクセス

✉ お問い合わせ

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](#) > [30年度](#) > [県民講師チャレンジ講座](#) > 県民講師チャレンジ講座「自分で考え、自ら動く習慣がつく7つのコツ」を開催しました

## 平成30年度県民講師チャレンジ講座

### 【自分で考え、自ら動く習慣がつく7つのコツ】

※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 「自分で考え、自ら動く習慣がつく7つのコツ」
- 講師名 岡 由美（サロンアドバイザー）
- 日時 平成31年2月23日（土） 14：00～15：30

#### 生涯学習センター



[生涯学習センターの講座・イベント\(令和5年度事業計画 PDF\)](#)



[県民カレッジ夢パレットさが](#)



[生涯学習相談](#)



[講師紹介・人材リスト](#)



[調査・研究](#)



[Twitter まなびいさが](#)



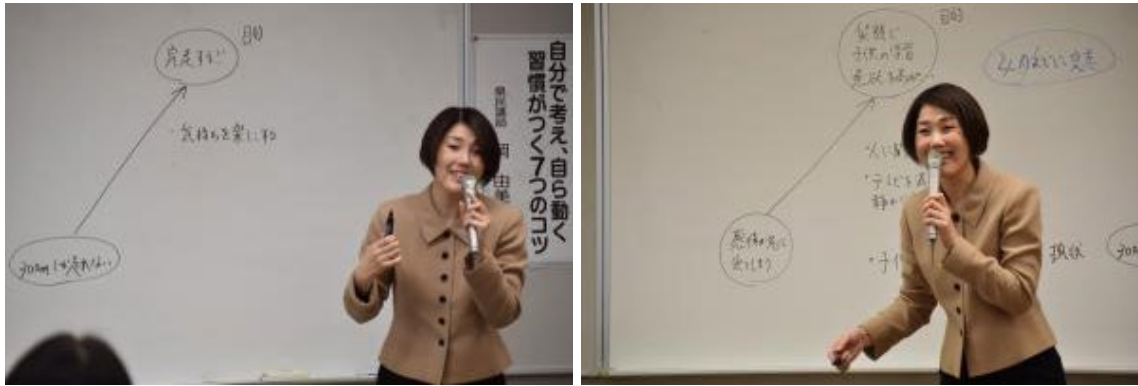
講師の岡さんは、新入社員の人材育成に携わる中で、会社にとっての土台となるものの有無で人の成長のスピードは変わるということ、また、そこでの人の成長は、岡さんにとっても喜びであることに気づいたそうです。今回は、その経験を踏まえ「自分で考え自ら動けるようになるには、考える力を鍛えること、また、その方法をトレーニングすることが大切であることを伝えたい」との思いでチャレンジされました。



まず岡さんは、受講者の皆さんに「不平不満が多い」などの悩みがないか尋ねられ、その悩みの原因はたったの2つだということをお話されました。

そして、その原因を解決するための方法「考える力をつける」ということについて、6つのコツを「PDCAサイクル」に沿って分かりやすく説明されました。通常「PDCAサイクル」はビジネス用語として用いられていて、Plan（計画）・Do（実行）・Check（評価）・Action（改善）を繰り返すことで業務を改善していく手法ですが、ビジネスだけではなく「考える力」をつける方法としても応用できるということです。

 [リンク集](#)



その後、皆さんは現状を把握したうえでの理想の自分をイメージし「PDCAサイクル」の練習をしました。岡さんは、受講者の中から数人の理想を例に挙げられ、皆さんはより具体的に「PDCAサイクル」の回し方を学べたようでした。

最後に岡さんは7つ目のコツとして、応援してくれる人を見つけるということを紹介され、「このコツは、少し前に行く先輩であったり、支えてくれる周りの方の存在のことです。「PDCAサイクル」の身につけ方に違いが出てくるので、皆さん是非見つけてください」とエールを送られました。

#### 参加者の感想より

- PDCAサイクルのことは知っていましたが、ビジネスに限らずもっと気楽に生活の中に取り入れようと思いました。
- 6つの手順を具体的にお話いただき参考になりました。実践するのは難しいですが、自分の目的を見つけ、一步を踏み出そうという気持ちになりました。
- 自分が足踏み状態だと思う時があります。もっと身近で小さなPDCAを回すことで練習させていこうと思いました。
- 先生の笑顔と声のトーンが柔らかく感じ、ホッとしました。考えにつまっても、前に進んでいってよいと安心しました。
- PDCAの修正、PDの繰り返しにならないようにしようと思います。

♪♪♪ 今後の岡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](#)



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：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](#) >>



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

 0952-26-0011

 交通アクセス

 お問い合わせ

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](#) > リンク集

## リンク集

男女共同参画、生涯学習及びDV総合対策センターに関連するサイトへのリンク集です。

### 「どんどんどんの森」の名前の由来

アバンセのある「どんどんどんの森」は、公募により平成7年3月に、佐賀市によって名付けられました。佐賀弁の3拍子の言い回しを使い、躍動感あふれる太鼓の音の「どんどんどん」と、「どんどんどんと突き進む」これからの佐賀市の発展と、いつまでも市民の憩いの場所でありつづけて欲しいという願いが込められています。横書きでは「どん3の森」とも表記します。

#### 男女共同参画センターに関するリンク

#### メニュー

 [施設予約状況](#)

 [館内イベントカレンダー](#)

 [相談する](#)

 [図書を借りる](#)

 [視聴覚教材やPCを借りる](#)

 [ホールや研修室を借りる](#)

- [!\[\]\(849840539e55921a3851a4ff96d7400d\_img.jpg\) 国の孤独・孤立対策ウェブサイト「あなたはひとりじゃない」](#)
- [!\[\]\(c176e0b06f6c5dd85a4598b214d1ebba\_img.jpg\) 内閣府男女共同参画局](#)
- [!\[\]\(66a18e26647fc145bd9198dd182dd107\_img.jpg\) 国立女性教育会館（ヌエック）](#)
- [!\[\]\(572bcf30fdd4de64673b94584b7c6eca\_img.jpg\) アジア女性基金](#)
- [!\[\]\(ba6dc7fecffbf82e7fd414c1c97a1ece\_img.jpg\) 主婦会館プラザエフ](#)
- [!\[\]\(7b0c59a8d567ae8f4c94e1b0dfc0504e\_img.jpg\) アジア女性交流・研究フォーラム](#)
- [!\[\]\(6e7b00b003bc1efbd5a833fe586c1576\_img.jpg\) わたしと起業.com（女性の起業支援専用サイト）](#)
- [!\[\]\(f2e2aef7ad678fd5527dfd3a24e78b6d\_img.jpg\) NPO法人全国女性会館協議会](#)
- [!\[\]\(0bdc169ad27675acfc0a2460ebf11020\_img.jpg\) 佐賀大学 ダイバーシティ推進室](#)
- [!\[\]\(ff1db8033de97c9b5192b575e06c8897\_img.jpg\) 女性の大活躍推進佐賀県会議](#)
- [!\[\]\(8e22f16edd611aa34ab98b6176f90abf\_img.jpg\) 静岡県男女共同参画ポータルサイト「あざれあナビ」](#)

## 生涯学習センターに関するリンク

- |   |   |
|---|---|
| <a href="#"> 波戸岬少年自然の家</a>     | <a href="#"> 独立行政法人教職員支援機構</a>               |
| <a href="#"> 黒髪少年自然の家</a>     | <a href="#"> 文部科学省関係リンク集</a>                |
| <a href="#"> 北山少年自然の家</a>    | <a href="#"> 国立教育政策研究所</a>                 |
| <a href="#"> 佐賀県立図書館</a>     | <a href="#"> 文化庁</a>                       |
| <a href="#"> 佐賀県立博物館・美術館</a> | <a href="#"> 放送大学佐賀学習センター</a>              |
| <a href="#"> 佐賀県立宇宙科学館</a>   | <a href="#"> 国立国会図書館</a>                   |
| <a href="#"> 佐賀県教育センター</a>   | <a href="#"> 一般財団法人 高度映像情報センター（AVCC）霞が</a> |
| <a href="#"> 佐賀県教育委員会</a>    | <a href="#"> 関ナレジスクエア</a>                  |
| <a href="#"> 佐賀県</a>         | <a href="#"> 首相官邸</a>                      |
| <a href="#"> さが統計情報館</a>     | <a href="#"> 首相官邸リンク集</a>                  |
| <a href="#"> 佐賀県議会</a>       | <a href="#"> Press9（九州・沖縄新聞社）</a>          |
| <a href="#"></a>             | <a href="#"></a>                           |

 [文部科学省](#)

 [\(一財\) 鹿島市民生涯学習・文化振興財](#)

[団 \(エイブル\)](#)

 [\(公財\) 全国公立文化施設協会](#)

 [ふれあい自然塾ひぜん](#)

## DV総合対策センターに関するリンク

## 参考になるホームページ

 [全国の配偶者暴力相談支援センター](#)

 [配偶者からの暴力被害者支援情報](#)

 [厚生労働省](#)

 [文部科学省](#)

 [警察庁](#)

 [法務省](#)

 [裁判所](#)

 [日本弁護士連合会](#)

## 佐賀県内のDV被害者支援に関する民間団体のホームページ

 [認定特定非営利活動法人被害者支援ネットワーク佐賀VOISS](#)

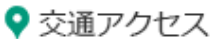


TEL : 0952-26-0011

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：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

