



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「生活の見直しと夢の設計講座」を開催しました

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



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)

県民力レッジ夢パレットさが

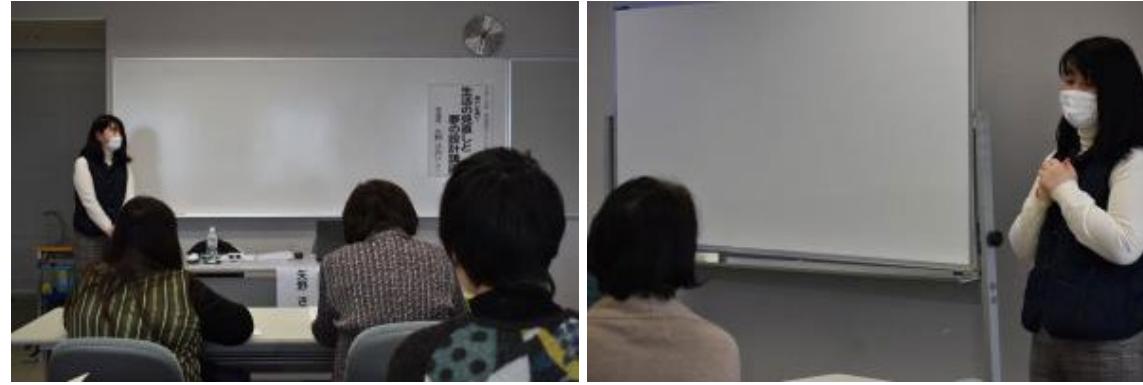
生涯学習相談

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ような具体的な例、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には、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

アバンセ(佐賀県女性と生涯学習財団) 県民講師チャレンジ講座「生活の見直しと夢の設計講座」を開催しました
の設計のワークをされました。受講者の皆さんには、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い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あります。
- 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 ♪♪♪



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

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



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



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。

「どんどんの森」の名前の由来

アバンセのある「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されました。

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」と、「どんどんと突き進む」これから佐賀市の発展と、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。

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

男女共同参画センターに関するリンク

[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」](#)

[内閣府男女共同参画局](#)

[国立女性教育会館（ヌエック）](#)

[アジア女性基金](#)

[主婦会館プラザエフ](#)

[アジア女性交流・研究フォーラム](#)

[わたしと起業.com（女性の起業支援専用サイト）](#)

[NPO法人全国女性会館協議会](#)

[佐賀大学 ダイバーシティ推進室](#)

[女性の大活躍推進佐賀県会議](#)

[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

[波戸岬少年自然の家](#)

[黒髪少年自然の家](#)

[北山少年自然の家](#)

[佐賀県立図書館](#)

[佐賀県立博物館・美術館](#)

[佐賀県立宇宙科学館](#)

[佐賀県教育センター](#)

[佐賀県教育委員会](#)

[佐賀県](#)

[さが統計情報館](#)

[佐賀県議会](#)

[\[リンク\]](#)

[独立行政法人教職員支援機構](#)

[文部科学省関係リンク集](#)

[国立教育政策研究所](#)

[文化庁](#)

[放送大学佐賀学習センター](#)

[国立国会図書館](#)

[一般財団法人 高度映像情報センター（AVCC）霞が
関ナレッジスクエア](#)

[首相官邸](#)

[首相官邸リンク集](#)

[Press9（九州・沖縄新聞社）](#)

[\[リンク\]](#)

[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V O I S S](#)



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

