

令和元年度旭区誕生 50 周年記念「女性のための生涯学習講座」

『40代からの素敵なライフスタイル』

～これからの自分をもっと輝かせるために～

【第1回】テーマ「輝く女性のマナー術・会話術」



【講師】 キャリアコンサルタント、産業カウンセラー 水谷 智美 氏

【日時】 令和2年1月30日（金）13：30～16：00

【場所】 旭区市民活動支援センター「みなく」研修室

【参加者】 21名

【概要】 大人のマナーや礼儀、身につけたい会話のコツを学びました。素敵な女性とはどんな人なのか、傾聴のポイントとは何か等、グループディスカッションやペアワークを行いました。

	時間	内容
1	13:30～13:40	開会の挨拶 社会教育指導員 山本
2	13:40～13:45	講座の主旨説明・講師紹介
3	13:45～15:45	講義開始 講師 水谷智美 氏 前半 輝く女性のマナー術 グループディスカッション マナーの基本5つのルール 実技 後半 また会いたい！と言われる女性の会話術 ペアワーク 話の聞き方 NG 集 質疑応答 まとめ
4	15:55～16:00	アンケート記入 閉会の挨拶 社会教育指導員 山本

【当日の様子】



国連機関で11年間秘書を務めた経験を持つ水谷氏より大人としてのマナーや会話のコツを学びました。



大人の女性の立ち居振る舞いとして、立ち方や美しく見える手元、お辞儀の仕方等を実技で学びました。



講義の内容を踏まえて、話し方やスマートなコミュニケーションの取り方、傾聴までを、ペアワークを通して体験しました。

『40代からの素敵なライフスタイル』
～これからの自分をもっと輝かせるために～



第2回 『女性のための金銭管理セミナー』

- 【講師】ファイナンシャルプランナー 倉橋 典江 氏
 【場所】旭区市民活動支援センター「みなくる」研修室
 【日時】令和2年2月7日（金）13：30～16：00
 【参加者】19名
 【概要】40歳代から今後に必要なお金がテーマの講座。資産形成、老後の年金、保険、住宅ローン等、女性や主婦が抱えているお金の問題を勉強しました。

	時間	内容
1	13:30～13:40	開会の挨拶 みなくる相談員 源
2	13:40～13:45	講座の主旨説明・講師紹介
3	13:45～15:45	講義開始 講師 ファイナンシャルプランナー 倉橋 典江 氏 ① 家計を良くする ② 社会保険の基本 ③ なぜ資産運用が必要なの？ ④ 貯めると殖やすの違い ⑤ 資産運用の基本 ⑥ 家計をまもる ⑦ まとめ
4	15:45～16:00	アンケート記入 閉会の挨拶 みなくる相談員 源

【当日の様子】



ファイナンシャルプランナーとしてご活躍されている倉橋氏より、これから必要なお金について詳しく学びました。

参加者の皆さんも熱心に講義を受けていました。



お金を貯める事と増やす事の違いや、老後の年金についてなど、今後の生活で役立つお金の知識について教えていただきました。

『40代からの素敵なライフスタイル』
～これからの自分をもっと輝かせるために～



第3回 『セカンドステージを素敵に楽しむために』

【講師】 ライフキャリアコンサルタント 松本すみ子氏

【日時】 令和2年2月20日（木）13：30～16：00

【場所】 旭区市民活動支援センター みなくる

【参加者】 17名

【概要】 セカンドステージにはどのくらいの時間があるのかを具体的な数字でみて実感し、充実し元気な生活を送るために大切なことを考える講座でした。それには、コミュニティの中で活動していくことが重要な鍵になることを学びました。

	時間	内容
1	13:30～13:40	開会の挨拶 社会教育指導員 山本
2	13:40～13:45	講座の主旨説明・講師紹介
3	13:45～15:45	講義開始 講師 ライフキャリアコンサルタント 松本すみ子 氏 ① 人生 100 年時代 女性の人生は長い ② 私のためのセカンドライフ設計 ③ ジモティーを極める 地域で生きがい活動 ④ グループワーク1 ⑤ グループワーク2 ⑥ 質疑応答
4	15:45～16:00	アンケート記入 終了の挨拶 社会教育指導員 山本

【当日の様子】



「65歳～90歳の平均的な自由時時間は11万9千時間。65歳まで45年間働いた時間より多いのですよ。」これからの100年時代をどう生きるか考えました。



今までの人生を振り返り、「これからは何がしたいか、何ができるか」など、自分の思いを言葉にして話すことで考えがまとまってきました。グループワーク楽しかったです。

《参加者のみなさんの感想（抜粋）》

【第1回目講座】

- ・楽しかったのと参加スタイルだったのであつという間でした。
- ・今まで気づかなかつたことが沢山あつて、これから意識して行動したいと思います。
- ・とても素敵な先生で、声のトーンや話し方等、心地よい時間の中で講座を受けることができました。講座内容もすぐに役立つことを教えていただきとても役にたちました。
- ・ちょうど年齢的に人生を見直す時期で、今の私にとって必要なテーマでしたので、とても有意義で良い機会でした。マナー、会話はとても大切なことなので、いろいろと勉強させていただきました。

【第2回目講座】

- ・知りたいことを教えてもらいました。もう少し早く聞きたかったです。
- ・難しいテーマでしたが、先生のパワーで受け身じゃなくて自分で働かなきゃと危機感を感じました。
- ・中身充実して良かった。添付資料が、子育てが落ち着く頃の40歳以上向けではないのが残念。
- ・計画的に人生設計をする事の大切さがわかりました。
- ・資産形成の必要性を改めて感じました。
- ・みんなのできる事の区別が必要。改めて確認が大切。できる事からやる、始める事が必要。

【第3回目講座】

- ・自分を見つめて、未来に向かって考え行動が出来たらと思います。
- ・前向きに取り組む気持ちが出来た。
- ・これからの自分を考えていく私にピッタリ合っていました。
- ・地域社会に参加して、住みよい町にするために協力したい。
- ・定年後に名刺の持てる活躍をしたいと思いました。
- ・68才になって第二の人生やりたいことを考えます。
- ・女性の活躍推進のために女性講座続けていただきたいです。

【まとめの感想】

- ・地域のつながりが大切な事を再認識することができました。ありがとうございました。
- ・自分自身を見つめ直すきっかけができて、すごく良かったです。
- ・何をしようかな、何が出来るかなと考えて、何も無いかも思っていたところ、一歩踏み出そうと元気ができました。
- ・3回ともとても勉強になりました。
- ・内容が充実していて、改めて気付くことも多く参考になりました。
- ・地域の中で誰もが孤立せず社会と繋がっていけるような、活動をしていきたいと思います。
- ・自分のペースを守りつつ、好きなこと、やりたいことをみつけてみようと思います。
- ・自分の好きな事を通して他の人の役に立ちたい。

まとめ

40代からの女性の関心ごとである『マナー・会話』『資産形成』といったことをテーマとし、それぞれ専門の講師から講義を受け、最終回ではセカンドステージの過ごし方から地域活動することの重要性までを自然な感じで学ぶことができた。振り返りやグループワークの時間を多くとり、事後グループ設立を考えられる程の交流を図ることもできた。