

第 19 回 コムズフェスティバル 主催イベント 実施報告書

グループ名	まつやまNPOサポートセンター		
開催日時	平成30年1月29日（日）		
テーマ	スマートな女になろう。		
講師等	レックコンサルティング オフィス代表 大須賀泰昌 さん		
参加人数	合計	5名（女性	5名，男性 名）
実行委員数	合計	3名（女性	3名，男性 名）
<p>〈内容〉</p> <p>まず初めに参加者に、セミナーの目的や異議を確認し、現在の女性を取り巻く環境（法律ライフスタイルなど）の変化やその中で女性の能力を活かす方法について解説。</p> <p>そして、目標を設定するメリットや注意点を踏まえ、自分が目指すべきビジョンやそれに必要な行動（目標）を書き出しました。参加者をグループに分け、話し合い、講師の経験を一例にしたりして、具体的にどのような設定するかを解説。</p> <p>その一つとして、どのような目標でも継続してやることで、習慣になっていくので、自分のモチベーションをあげる方法（チェックマークをつけるなど）を考えておくことが大切と話し、クリアすることで小さな達成感を積み重ね、自身の理想に近づくという方法を提案。</p> <p>そして、今後の行動のサポートとなるような情報提供を行った。最後のグループワークでは、セミナーで学んだことや役に立ちそうなことを共有し、本セミナーは終了した。</p> <p>〈参加者の声〉</p> <p>「自己実現のために、具体的に自分が実行できる方法を学ぶことができた」</p> <p>「もう少し講座時間が長かったらよかった」</p> <p>「自分ができることで無理なく目標設定をしていこうと思う」</p> <p>〈まとめ〉</p> <p>「スマートな女になろう。」というタイトルで主旨を勘違いされて参加された方（スマートになれるダイエット講座と勘違いされた）もいらっしゃったが、ダイエットをするにも目標設定、具体的な計画を立てていくことは、この講座の内容でもあったので結果的に楽しんで参加されていた。グループワークでお互いの現状を別の視点から見ることにより、自分の現状に対する気づきが多く得られたようだった。それを通して、自分の現状を改善していく方法と継続していくことの大切さを教わり、今後の理想の自分の実現へ課題の確認やモチベーションの向上をすることができたと思う。自分がなりたいこと、やりたいことへのビジョン整理に役立てたのではと思う。</p>			