

第 18 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	2017 年 1 月 28 日 (土)		
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		
参加人数	合計	7 名 (女性 7 名, 男性 名)	
実行委員数	合計	3 名 (女性 3 名, 男性 名)	

〈内容〉

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。

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、話し合ったり、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



るかを解説。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。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。

〈参加者の声〉

- ・ いろんな意見を皆さんとシェア出来て良かった。
- ・ 生活の中で、行動する時間を決めておく。
- ・ 自分に甘いということに気づけた。
- ・ 自分の生活リズムと違う人と話せて刺激的だった。

〈まとめ〉

今回のセミナーの参加者は、単独で申し込みをして参加された方が多かった。当初ぎこちなかった雰囲気もお菓子や飲み物をとる中で、女性ならではのコミュニケーション能力の高さや女性同士の気安さということもあり、すぐに打ち解けたようだった。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。セミナー終了後も参加者同士の交流が見られた。