

働き世代のための 生活充実講座

自分を見つけ、心を元気に、生活を豊かに

参加料

無料

【日時】 2月21日・28日・3月6日・13日（水）18:30～20:00
全4回の連続講座です。

【会場】 県立広島大学三原キャンパス 4103教室（4号館1階）

【対象】 働き世代の方ならどなたでも（先着10名）

日々の生活を見つめ、満足のいく自分らしい生活をデザインします

- * 満足につながる過ごし方
- * 心が動く瞬間
- * 自分の生活の傾向
- * 満足を生む生活の工夫
- * 自分らしい生活
- * 将来の計画

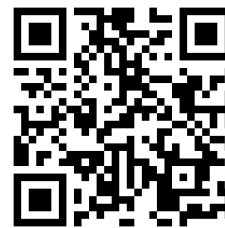


県立広島大学 准教授
作業療法士
高木 雅之



←講座の申込みは
こちらからもできます。

「みちみち」について
知りたい方はこちら→



申し込みは、電話、メール、QRコードで受け付けています。

お申込み
締切
11月26日（日）

主催 「生活充実講座」を地域に広める会～みちみち～

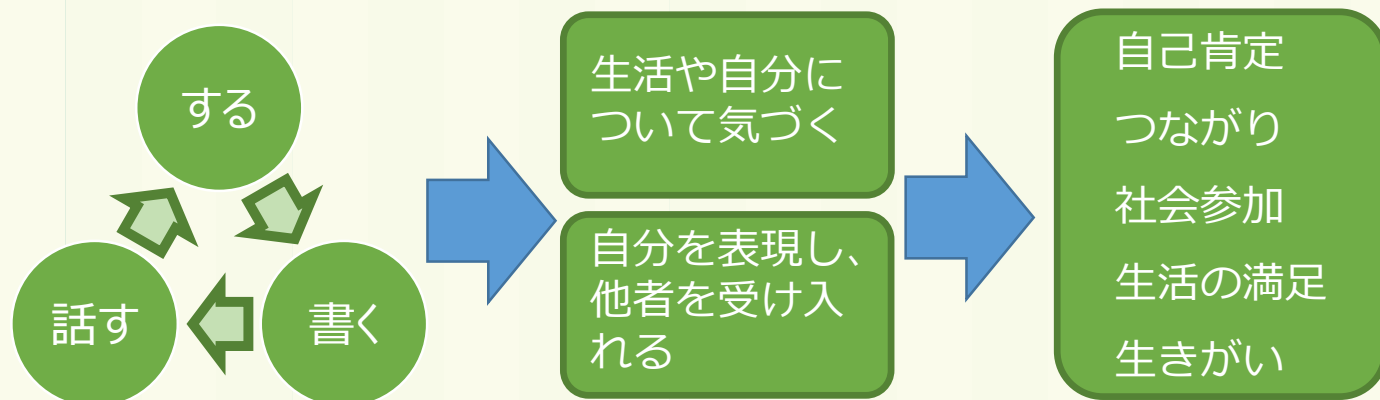
TEL 090-7508-2663（担当：高木）

MAIL takagi@pu-hiroshima.ac.jp

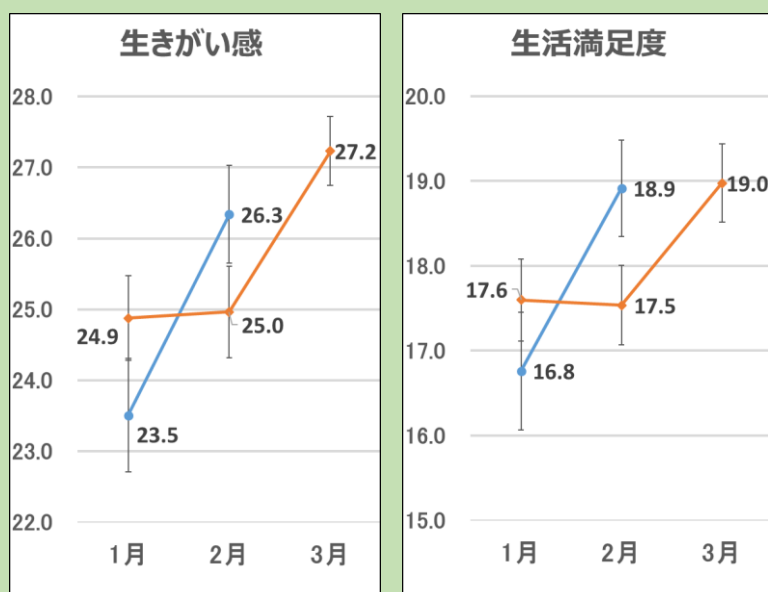
生活充実講座とは？

「する」「書く」「話す」を繰り返し、自己への気づきや相互理解を生み出し、自分や生活を豊かにします。

平成30年から令和4年まで、250名以上の方が受講！



受講前後の変化 (n=125)



■ 1月に講座を受けた人たち
■ 2月に講座を受けた人たち

→講座を受けると、生きがい感や生活満足度が向上。

→講座を受けない間は、生きがい感や生活満足度は変化なし。

高木雅之, 他: 活動日記を用いた集団プログラムが地域在住高齢者の作業に対する満足度に与える効果—ランダム化比較試験. 作業療法39(3): 301-310, 2020.

受講者の声

- ・自分の価値観が明らかになり、これから何を大切に生きていくのかという軸が見つかった (30代男性、会社員)
- ・他の受講生の活動を知ることによって自分が欲していることがわかった (50代女性)
- ・自己の理解が進むことに加え、他者の理解にもつながった (30代男性、会社員)
- ・楽しむ事ができる自分を少し好きになった (40代男性、会社員)
- ・話すことが得意ではなかったが誰かと自分が体験したことを話したくなった (20代女性、会社員)
- ・受講者が親しい関係性となり、離れていてもなんとなく支持されているような気持ちになった (30代男性、会社員)
- ・メンバーと交流することで、信頼関係ができるのが早くて驚いた (30代男性、会社員)
- ・有言実行できるよう、前向きな気持ちになった (40代男性、会社員)