

# シニア世代のための 生活充実講座

心と体を元気に！生活を豊かに！

資料代

500円

当日、集金します

- 【日時】 6月11・18日・25日(火)10:00～11:30  
全3回の連続講座です。
- 【会場】 サン・シープラザ 4階第5会議室
- 【対象】 おおむね60歳以上の方ならどなたでも(先着15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



作業療法士  
其阿弥 成子



←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。

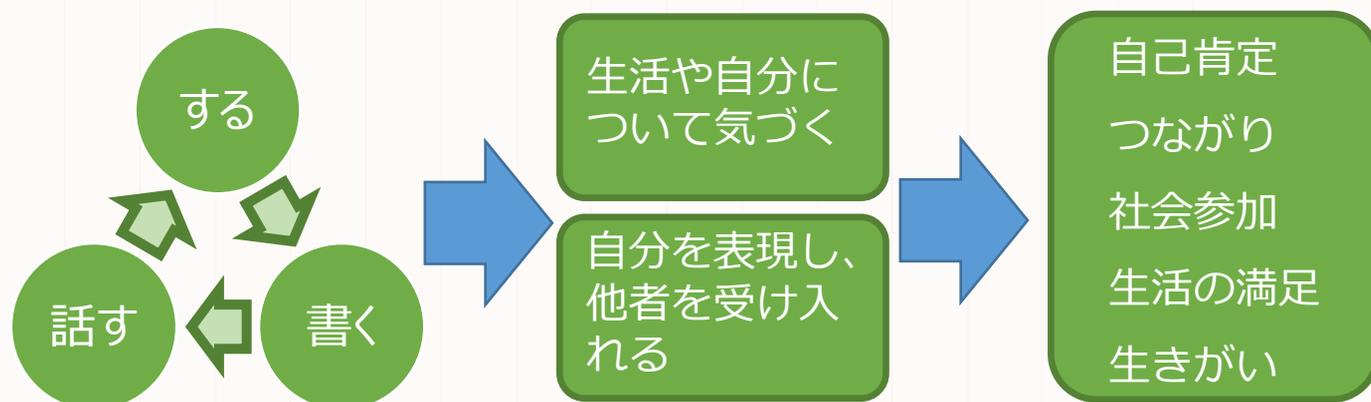
お申込み  
締切  
6月7日(金)

- 主催 「生活充実講座」を地域に広める会～みちみち～
- TEL 070-5559-5026 (担当:下村)
- MAIL [info@manmodelmarketing.com](mailto:info@manmodelmarketing.com)

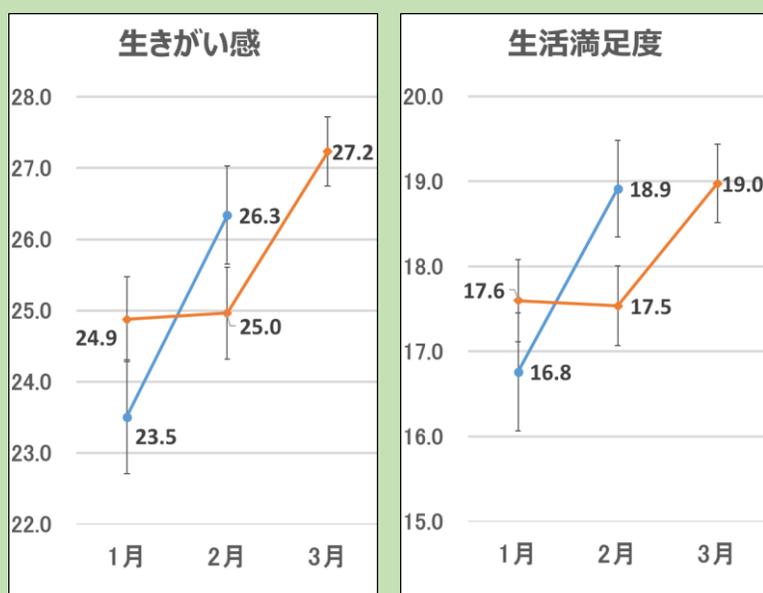
## 生活充実講座とは？

「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

- ・自分の生活に自信が持てずこのままでよいのかと思っていたが、記録をつけることで自分の生活が少しずつ分かってきて、何となく過ごしていた生活に目的を持てるようになった。
- ・もっと自信を持っていいんだと思わせてくれる確認の場でもあった。
- ・自分の生活に意味づけができて、やる気が出た。今後の生き方の方針がはっきりした。
- ・気持ちにスイッチが入り、新しいことにチャレンジしたい気持ちになった。
- ・できることがまだまだある！やってみよう！と思う向上心が生まれた。
- ・先の自分を見つめたとき不安を感じていたが、意欲がだんだんと出てきた。
- ・知らないうちにマイナス思考が強くなっていたが、人と話をすることでプラス思考に変わっているのがわかった。
- ・一日を振り返り、自分に問いかけ、自分をほめる機会ができたことは大変よかった。欲張らずにゆっくり自分なりの生きがいをみつけられる機会に出会えたことに感謝したい。