

## さわやかちば県民プラザ主催事業等実施報告

実施日	令和8年1月31日(土)		
事業名	ちばアカデミア講座5		
趣 旨	県内外の国立研究機関・大学・文化施設・各種団体等と連携し、県民に最先端科学技術・経済・文化・教育・環境・健康・安全・食生活等の情報を提供することで、県民の生涯学習の機会と現代的課題の解決に寄与する。		
会 場	さわやかちば県民プラザ 大研修室		
対 象	どなたでも		
申込方法	来所、電話または Web 申込		
募集定員	各60名	募集期間	令和7年11月18日から令和8年1月24日
参加者数	75名 対面27名、オンライン18名 サテライト30名 ※サテライト会場5箇所	参加費用	無料
講師 等	武蔵野大学 ウェルビーイング学部 講師 楠 聖伸 氏		
実施内容	<p><b>内容:</b>「ウェルビーイング～よりよく生きるためのヒント～」  <b>日程:</b>午後2時～午後2時5分 オリエンテーション  午後2時5分～午後3時45分 講演(休憩10分含)  午後3時45分～午後4時 アンケート記入、閉演</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>楠 講師</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>会場の様子</p> </div> </div> <p>※サテライト会場(5施設)・・・旭市民会館、君津市生涯学習交流センター、佐倉市立弥富公民館、千葉市打瀬公民館、誉田公民館</p>		
参加者アンケート	<p><b>【満足度97%】</b></p> <p>○ウェルビーイングの概念、趣旨がよくわかった。これを日々の生活に落とし込んでいくことを課題としていきたいと思う。</p> <p>○ウェルビーイングは複合的な概念であるため、自分が何についてのウェルビーイングについて考えているのか切り口を持っておくことと実践が大切と先生がお話されていたのが印象的だった。</p> <p>○ウェルビーイングについて、具体的な内容でわかりやすかった。個から集団へ、集団か</p>		

	<p>ら個へ、いろいろな場面に応用ができそうなのでぜひ実践していきたいと思う。</p> <p>○とても関心のあるテーマで、かつ、ワークの時間もあって大変楽しめる講座だった。自己受容できると幸福度が上がると感じていましたが、自分が幸せであることが、周りの幸福度を上げると知り、ますます自分を大事にしていこうと思った。</p> <p>○グループワークの時間が短すぎた。もっとやりたかった。</p>
<p>担当者の 所感</p>	<p><b>【成果】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本事業の趣旨である「県民の生涯学習の機会と現代的課題の解決に寄与する。」については、「ウェルビーイング」をテーマに幸せは人とのつながりの中で高まっていくことについてお話しいただいた。講師が平易な言葉で説明する等、受講者に配慮して講演いただいたおかげで、受講者は「幸せ」について考える良い機会となった。</li> <li>・講座の運営方法については、講義だけでなく、グループワークを取り入れた双方向の活動を設けたことで、参加型の講座となった。それによって、受講者のウェルビーイングを学ぼうとする意識を高めることに寄与することができた。</li> </ul> <hr/> <p><b>【課題・今後の方向性】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・講座直前に準備物がいくつかあることがわかり、サテライト会場にはご迷惑をおかけした。今後は講師との連絡を密にし、余裕をもって準備物を確認したり、各会場に伝えたりできるようにしていく必要があると感じた。</li> </ul>