











# Ladies' Royal Academy

# Happy Life Curriculum

21世紀は女性の時代と言われていています・・・すべての

女性達と家族のためのしあわせの羅針盤・・・LRA

レッスン10	レッスン9	レッスン8	レッスン7	レッスン6	レッスン5	レッスン4	レッスン3	レッスン2	レッスン1	
価値ある人生への旅立ち	生活づくりの心構え	生きがいのある生活づくり	生きがいのある生活を求めて	不安のない生活づくり	不安のない生活を求めて	豊かな生活づくり	豊かさを求めて	生きがいを実現する生活設計	女性のライフサイクルの変化	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 旅路の障害を越えてについて</li> <li>2. 旅立つあなたへ贈るメッセージ</li> </ol> <p>「輝かしい明日は、あなたのものである」</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生活と人生を結びつける人間の3つの側面について</li> <li>2. あなたの人生の主人公は誰か？について</li> <li>3. 価値ある人生を求めて</li> </ol> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学びがいのある生活づくりについて</li> <li>2. 尽くしがいのある生活づくりについて</li> <li>3. 働きがいのある生活づくりについて</li> </ol> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生きがいの本質について</li> <li>2. 生命の軌跡について</li> </ol> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生命を守る生活づくりについて</li> <li>2. 家庭を充実する生活づくりについて</li> <li>3. 心の安らぎを求める生活づくりについて</li> </ol> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人生の不安について</li> <li>2. 不安の形態について</li> <li>3. やすらぎの本質について</li> </ol> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 経済面を充実する生活づくりについて</li> <li>2. 心の豊かさを求める生活づくりについて</li> </ol> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 豊かさの尺度について</li> <li>2. 生活のフローとストックについて</li> <li>3. 豊かさの実感について</li> </ol> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人生のマトリクスについて</li> <li>2. 3つの生活設計を組み立てる8つのプランについて</li> <li>3. 成果と代償について</li> </ol> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 変化する「女の一生」について</li> <li>2. 女性の生きがいについて</li> </ol>	
3つの生活づくりと8つの生活プラン		生きがいのある生活づくり			不安のない生活づくり			豊かな生活づくり		3つの生活づくり
<ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎のステップ</li> <li>・準備ステップ</li> <li>・目標づくりのステップ</li> <li>・計画づくりのステップ</li> <li>・実行点検のステップ</li> <li>・具体的なプランを考えるまえに</li> </ul> 		<b>働きがいのある生活づくり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・経済的自立</li> <li>・社会との連帯</li> <li>・能力の向上</li> <li>・性差の克服</li> <li>・ライフ・ワークの発見</li> </ul>	<b>尽くしがいのある生活づくり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・対人関係</li> <li>・友人関係</li> <li>・意志疎通</li> <li>・社会への参加</li> <li>・福祉観</li> </ul>	<b>学びがいのある生活づくり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己啓発</li> <li>・教育訓練</li> <li>・専門技能</li> <li>・教養と趣味</li> <li>・マナー</li> </ul>	<b>心の安らぎを求める生活づくり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の生きる価値</li> <li>・道徳観</li> <li>・死生観・宗教観</li> </ul>	<b>家庭を充実する生活づくり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族観</li> <li>・夫婦のきずな</li> <li>・親子のつながり</li> <li>・家族の成長</li> <li>・子供のしつけと教育</li> </ul>	<b>生命を守る生活づくり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりの心構え</li> <li>・美容のための生活習慣</li> <li>・活力の保持</li> <li>・不時への備え</li> </ul>	<b>心の豊かさを求める生活づくり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・休養</li> <li>・心の豊かさの尺度</li> <li>・知的生活</li> </ul>	<b>経済面を充実する生活づくり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活の姿勢</li> <li>・暮らしの基盤</li> <li>・財産づくり</li> <li>・家庭の経営</li> </ul>	8つの生活プラン  チェック項目 34項目（194質問）
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・仕事の展開およびライフ・ワーク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域組織活動への参加</li> <li>・ボランティア活動への参加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己を高める計画</li> <li>・教養・趣味・おけいこ活動の計画</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心の安らぎと円熟を求める生き方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭の充実を計る生き方</li> <li>・子供の進学教育の計画</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康と美容の維持法</li> <li>・防災・安全保障対策</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休暇・余暇・遊びの計画</li> <li>・心の豊かさを創造する計画</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・収入計画</li> <li>・支出計画</li> <li>・貯蓄計画</li> <li>・借入計画</li> </ul>	ライフプラン