


# 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・・・L R A

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	
1. 旅路の障害を越えてについて 2. 旅立つあなたへ贈るメッセージ 「輝かしい明日は、あなたのものである」	1. 生活と人生を結びつける人間の3つの側面について 2. あなたの人生の主人公は誰か？について 3. 価値ある人生を求めて	1. 学びがいのある生活づくりについて 2. 尽くしがいのある生活づくりについて 3. 働きがいのある生活づくりについて	1. 生きがいの本質について 2. 生命の軌跡について	1. 生命を守る生活づくりについて 2. 家庭を充実する生活づくりについて 3. 心の安らぎを求める生活づくりについて	1. 人生の不安について 2. 不安の形態について 3. やすらぎの本質について	1. 経済面を充実する生活づくりについて 2. 心の豊かさを求める生活づくりについて 3. 心の豊かさを求める生活づくりについて	1. 豊かさの尺度について 2. 生活のフローとストックについて 3. 豊かさの実感について	1. 人生のマトリクスについて 2. 3つの生活設計を組み立てる8つのプランについて 3. 成果と代償について	1. 変化する「女の一生」について 2. 女性の生きがいについて	
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> ・経済的自立 ・社会との連帯 ・能力の向上 ・性差の克服 ・ライフ・ワークの発見	<b>尽くしがいのある生活づくり</b> ・対人関係 ・友人関係 ・意志疎通 ・社会への参加 ・福祉観	<b>学びがいのある生活づくり</b> ・自己啓発 ・教育訓練 ・専門技能 ・教養と趣味 ・マナー	<b>心の安らぎを求める生活づくり</b> ・自己の生きる価値 ・道徳観 ・死生観・宗教観	<b>家庭を充実する生活づくり</b> ・家族観 ・夫婦のきずな ・親子のつながり ・家族の成長 ・子供のしつけと教育	<b>生命を守る生活づくり</b> ・健康づくりの心構え ・美容のための生活習慣 ・活力の保持 ・不時への備え	<b>心の豊かさを求める生活づくり</b> ・休養 ・心の豊かさの尺度 ・知的生活	<b>経済面を充実する生活づくり</b> ・生活の姿勢 ・暮らしの基盤 ・財産づくり ・家庭の経営	チェック項目 34項目 (194質問)
		<b>仕事の展開およびライフ・ワーク</b> ・地域組織活動への参加 ・ボランティア活動への参加	<b>自己を高める計画 教養・趣味・おけいこ活動の計画</b>	<b>心の安らぎと円熟を求める生き方</b>	<b>家庭の充実を計る生き方 子供の進学教育の計画</b>	<b>健康と美容の維持法 防災・安全保障対策</b>	<b>休暇・余暇・遊びの計画 心の豊かさを創造する計画</b>	<b>収入計画 支出計画 貯蓄計画 借入計画</b>	<b>ライフプラン</b>	