

市民講師としての話し方やコミュニケーションを学ぶ

三鷹市生涯学習センターでは、市民の皆さまがお持ちの知識や技術を生かし、ボランティアの市民講師として地域社会でご活躍いただく仕組みづくりに取り組んでいます。本講座は、市民講師として講座を開催する際に必要とされるスキル「伝わる話し方とコミュニケーション」や「講座の計画を立てる際のポイント」についても学べる実践的なカリキュラムです。

■本講座修了後、講座で学んだことを実践する機会として「市民講師デビュー講座」（選考あり）を開催しています。講座の実施にあたっては、生涯学習センター職員が会場の確保や広報、受講生募集等のサポートを行います。開催条件等詳細は裏面をご覧ください。



講師：牛窪万里子・石井麻由子
(元NHKアナウンサー)

日時：令和8年5月26日、6月2日・9日・16日・23日・30日(火曜日)【全6回】
各回14:00～16:00

会場：三鷹市生涯学習センター 学習室1

対象：16歳以上の市民(在勤・在学を含む)、全6回参加できる方

定員：12人*申込多数の場合は抽選。市民講師として活動を希望する方優先 *申込方法等詳細は裏面をご覧ください。

回	日程	カリキュラム (予定)
1	5月26日 (火)	『講座を作るポイントPart 1』 オリエンテーション、自己紹介、講座テーマを考える ワーク：講座テーマの発表&フィードバック
2	6月2日 (火)	『講座を作るポイントPart 2』 目的と対象者の設定、講座タイトルの付け方、カリキュラムの立て方 ワーク：講座内容(プラン)の発表&フィードバック
3	6月9日 (火)	『受講生の心をつかむ話し方』 講師としての話し方(自己ブランディング法)、 自分の話し方のウィークポイントを知る、音声表現の工夫 ワーク：①発表&フィードバック、②原稿を読む
4	6月16日 (火)	『話の構成の立て方』 分かりやすい話の流れとは?、短文での伝え方 ワーク：身近な持ち物について説明する
5	6月23日 (火)	『キーワードの伝え方』 話すテーマに沿ってキーワードをしっかりと伝える方法 ワーク：テーマ「私の発見」についてスピーチ
6	6月30日 (火)	『実践&講評』録画による実践とフィードバック 発表とフィードバック ワーク：2分スピーチ「私が講師として伝えたいこと」

申込方法

講座申込システム



参加条件 ■全回出席できる方 ■市民講師として活動を希望する方が優先となります。

講座申込システム <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>

申込期間 ▶ 3月25日(水)～4月30日(木)

結果通知 ▶ 5月7日(木)予定

*講座申込システムで参加の可否がメールで届きます。

講師プロフィール

【牛窪 万里子 (元NHKアナウンサー、株式会社メリディアンプロモーション代表取締役)】

成蹊大学卒業後、サントリー株式会社に入社し、食品事業に携わる。その後、フリーアナウンサーに転身。NHK「おはよう日本」「ゆうどきネットワーク」テレビ東京、朝日ニュースター、「アンミカのレディオ・フィーカ」(TOKYO FM・FM大阪)等に出演。現在はNHK「ラジオ深夜便」、「身近なことからSDGs」(全国10局ラジオ放送)に出演中。2002年にフリーアナウンサー事務所、株式会社メリディアンプロモーションを立ち上げ、スクール事業や放送経験を生かしたコミュニケーション法を指導している。

【石井 麻由子 (元NHKアナウンサー)】

慶應義塾大学卒業後、NHKにアナウンサーとして入局。「こんにちはいっと6けん」「首都圏ネットワーク」「なるほど経済」「デジタルスタジアム」等の番組キャスターを務める。現在は、NHKラジオ第一放送で定時ニュースのニュースリーダー、各種番組のナレーターなどを務める。「身近なことからSDGs」(全国10局ラジオ放送)にも出演中。その他、NHK文化センターで「朗読講座」講師、オーダーメイドの英語学習プログラム「英語コーチング」指導も行っている。著書『中学受験・高校受験・大学受験がぐっと楽になる 英語を武器にできる子の育て方』(日経BP社)

市民講師デビュー講座

【市民講師デビュー講座とは?】

生涯学習センターでは、本講座を修了された方を対象に、講座で学んだことの実践の場として「市民講師デビュー講座」を開催しています。講座の実施にあたっては、生涯学習センター職員が会場の確保や、講座の広報(原稿は講師が作成)、受講申込の受付等のサポートを行います。

※「市民講師デビュー講座」における講師謝礼金のお支払いはありません。

※ 講座内容の検討の結果、受講者を見込めない、生涯学習センターの講座として開催することができないという理由
他、講座開催の申込が多数の場合には選考を行いますので、講座を開催できない可能性もあることをご了承ください。

【過去に開催した講座の例】

- 漢方と暮らす、こころの整えかたーコンビニおやつでサクッと養生ー
- あなたにもできる超やさしいAI入門 ■子どもの食～好き嫌いとうちにむき合う～
- 今日からできる！ネットの危険と「もしも」に備える、あんしんデジタル護身術
- 美味しいお茶の淹れ方～急須で淹れる、至福の一杯を～
- 簡単な体操を習慣に 筋力を維持し健康年齢をのばそう ■投資って何？ わかりやすいお金のはなし
- YouTube 総再生138万回 88歳現役ピアニスト ピアノコンサート
- ハレの日を結ぶ 水引講座 ■ごきげんな毎日をおくろう！自分でカンタン！リンパケア
- シニアの仕事さがし(暮らしに合わせた働き方) ■筆ペンで描く「字を絵のように楽しもう!」
- もういちど読みたい日本文学 —「伊勢物語・筒井筒」に見る愛のかたち
- 人生100年時代の賢いお金の貯め方と管理