

全5回講座

私らしく 軽やかに 生きる

～大切にしたいことは何ですか？～

お互いに話し、聴くことで、軽やかに生きるヒントを見つけてみませんか？
話すのが苦手な方でも大丈夫です。みんなで一歩を踏み出しましょう！

day 1

11月25日(金)

はじめまして！私のことを話してみよう ～楽しくすごろくトーク～

昔懐かしいサイコロを使って、オリジナルのお題にこたえていきます
少しずつでも話すことで緊張もほぐれ、お互いに打ち解けた雰囲気♪

day 2

12月2日(金)

大切にしたいことは何ですか？ ～私を知るためのワーク～

講師の方をお迎えして、ワークをし、お互いに話したり、聴いたり
自分の内面をちょっとのぞくことができるかも？

day 3

12月9日(金)

気づきを深めよう ～グループトーク～

これまでのワークを通して気づいたことや、感じたことなどをグループトーク。
そんな考え方、感じ方があったのか。。。と目からうろこの気づきも？

day 4

12月16日(金)

私らしく軽やかに生きる ～経験はすべて糧になる～

講師の方をお迎えして、壁にぶつかったとき、つらい時、自分の意思を確かめ、
考え、受け入れ、どのように過ごしてきたのか？などのお話をお聞きます。

day 5

12月23日(金)

Tea & Talk ～私のことを話(放)してみよう～

全5回を通じて、何を感じ、何を思ったのか？
最後は、みんなでゆっくり語り合います。

■ 時間：10：00～12：00

■ 会場：都筑区役所会議室

■ 定員：15名（先着順）

■ 受講料：無料

■ 対象：この講座に興味を持ち、原則全回出席できる人

■ 主催：都筑区地域振興課

■ 申し込み：2次元コードより 11月22日×切



プロジェクト運営委員について

私たちは生きていくうえで、人生のライフステージが変化するごとに、色々な選択をしながら生きています。今の自分自身と向き合い、どうしたら「自分らしい生き方」ができるか…？そのことを考えるために、8人のメンバーが集まり、区民活動センターの方々と一緒にプロジェクトを企画運営しています。

講座スケジュール



- 1 11月25日（金） 10～12時
はじめまして！私のことを話してみよう
～ 楽しくすごろくトーク～
運営委員
- 2 12月2日（金） 10～12時
大切にしたいことは何ですか？
～ 私を知るためのワーク～
認定NPO法人あっとほーむ
代表理事 小栗 ショウコさん
- 3 12月9日（金） 10～12時
気づきを深めよう（グループトーク）
～ 第2回のワークを通して～
運営委員
- 4 12月16日（金） 10～12時
私らしく軽やかに生きる
～ 経験はすべて糧になる～
(株)ジュリエッタ・ガーデン
代表取締役 園芸家・レモン研究家
国吉 純さん
- 5 12月23日（金） 10～12時
Tea & Talk
～ 私のことを話（放）してみよう～
運営委員



小栗 ショウコさん
認定NPO法人あっとほーむ
代表理事

1998年からお迎え付き夜間保育を開始。現在は学童保育も併設し、一軒屋で少人数の保育を行う事で、実家のような安心できる居場所作りを大切にしている。2008年からは事業のスキルとノウハウを伝えるあっとほーむカレッジを開設。卒業生は学童保育、地域の居場所や親子カフェなど自分らしい事業を立ち上げ、全国で活躍中。コーチング等、数々の学びを活かし、女性を対象に自分らしい生きかた・働き方をアドバイスしている。



国吉 純さん
園芸家 レモン研究家
株式会社
ジュリエッタ・ガーデン
代表取締役

大手メーカーにて秘書業務に従事後、園芸講師、執筆、造園などを通して、家庭園芸の普及に力を注ぐ。2003年に横浜市で起業。フマキラー株式会社専属アドバイザー。東京テクノホルティ園芸専門学校非常勤講師。最近では、大手不動産会社の屋上菜園プロジェクトの指導等、コミュニティガーデン、SDGs推進活動も積極的に行っている。

講師プロフィール

問合せ・申し込み先



都筑区民活動センター 担当：青木、宮崎
都筑区茅ヶ崎中央32-1都筑区役所1階
TEL：045-948-2237
E-mail：tz-katsudo@city.yokohama.jp

申し込み用
2次元コード

