

追加募集

ミドル・シニア向けリカレント教育講座

三鷹ライフデザインワークショップ ～もう一度、人生をデザインしよう！～



「人生の物語」は、いつでも再編集できます。

過去の物語がほどけると、未来がひらけてきます。

未来の物語を、私たちは“仲間と共に”紡ぎ、

理想の人生を何度でもデザインできます。

参加者の皆さんが、お互いの人生を応援しあい、

人生を豊かにしていくための講座です。

※「ライフデザイン」とは、過去のできごとを振り返り、私たちの人生の“物語”を再編集しあい、自分の本質や真の願いに気づき、これからの生き方を再設計（リデザイン）するワークショップ型の講座です。

ファシリテーター：服部直子

(株)ソシオエンジン・アソシエイツ 代表取締役副社長/Medi nogizaka 主宰/ライフデザイン・ラボ プランナー

コーディネーター：町野弘明

(一社) ソーシャルビジネス・ネットワーク 代表理事、ライフデザイン・ラボ プロデューサー

グラレコ：吉田顕（ひかり）※予定

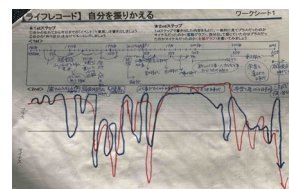
ライフデザイン・ラボ ファシリテーション・グラフィック・アーティスト、イラストレーター

Day
1

9月5日（土）13:00～16:00

【ライフデザインとは？ワークショップ体験①ライフレコード】

自分の人生を「物語」としてとらえなおすことや人生をデザインすることの意義など、ライフデザインのエッセンスを学びます。また、これまでの人生を振り返り、自分の潜在意識や「源」に気づく機会となります。



Day
2

9月12日（土）13:00～16:00

【ワークショップ体験②ライフストーリー/冒険プラン/未来絵日記】

過去の「物語」を参加者同士の対話により、「再編集」することができ、自分の本質の良さ、本音や眠っていた願いに気付く、仲間の言葉から勇気やエネルギーを得て、これからの自分の「新たな物語」をワクワクしながら編み直し、デザインしていきます。



服部直子 ファシリテーター

民間企業が支援する学校教育事業やソーシャルビジネス普及・啓発事業を担当。東日本大震災後、被災地の中小企業のインキュベーション事業、地域のまちづくり協議会のサポート、ユニバーサルタウン陸前高田創造事業等に携わる。就職氷河期世代支援「ライフデザイン静岡市」事業推進（ワークショップ、ダイアログ、市民講座等）丸の内プラチナ大学「物語思考デザインコース」「Social SHIFTテーブルコース」、自治体や大手企業等の研修・講座企画を担当している。



【受講対象者】16歳以上の方

【受講料】2,000円（全2回）※各回の申込みは不可

※9/5（土）講座開始までに、生涯学習センター受付にて現金でお支払いください。

【会場】元気創造プラザ4階生涯学習センター 学習室1

【持ち物】筆記用具

【申込期間】**定員（20名）に達するまで**

【申込方法】三鷹市生涯学習センター窓口または電話（0422-49-2521）でお申し込みください。

【交通案内】



◆路線バス（小田急バス・京王バス）

三鷹駅・吉祥寺駅・調布駅・武蔵境駅・仙川駅からバス停「三鷹市役所前」または「三鷹農協前」下車徒歩5分

◆みたかシティバス

北野ルート、三鷹台ルート、新川・中原ルートで、バス停「三鷹中央防災公園・元気創造プラザ（市役所東）」下車すぐ

<主催> 公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団

<申込み・問い合わせ先> 三鷹市生涯学習センター

〒181-0004 三鷹市新川6-37-1 元気創造プラザ4階

TEL：0422-49-2521 ✉：@ShogaiMitaka

メールアドレス：shogaigakushu@mitaka-sportsandculture.or.jp