

「自分史」

「ライフテーマ」

発見工房

- 今までの人生を
- これからの人生の課題を
- 絵本を介して紡ぎだす

世界で唯一のあなただけの
自分史、ライフテーマ

日時： 毎月第1 & 3土曜日 (2024.2.3~2024.6.15) 計 10回
毎月第1 & 3水曜日 (2024.2.7~2024.6.19) 計 10回
10:00-12:00

場所： 八王子市市民活動支援センター研修室
(八王子市旭町12-1 ファルマ802-5階)

参加費： 500円/回

その他： パソコンまたはスマホ保有の方
(未保有の方は初歩からご指導いたします)

一般社団法人 壱拾百千万の会 代表深津孝雄

連絡先 携帯電話:090-2238-5809

電話&Fax:042-663-1007

メール:nwalking.ehon@gmail.com

(裏面へ)

「自分史」「ライフテーマ」をなぜ? どのように?

自分の人生って一体何だったんだろう? 残された人生を価値ある人生を送る!
それを具体的につかむためには 自分の人生のさまざまな岐路となった場面を
思い起こす 人生を振り返ることで 今まで気づかなかった自分を 発見することができる
人生百年時代 自分が持っている時間をどう使うか 誰に何を残すか
今までの これからの人生を 仲間と 絵本を囲んで ワイガヤ と紡ぎだす!
世界で唯一の あなただけの「自分史」「ライフテーマ」を 自分に 家族に 仲間
ご自身の言葉で 伝えませんか
それを書くことは 脳の活性化や 老化防止につながります

課題と絵本

(この他にも ワイガヤ交流していただく 絵本を用意)

1～2回目の課題: 自分史年表 と 同時代史年表

- ・「つみきのいえ」(平田研也・文、加藤久仁生/白泉社)
誰でも産まれたときからの歴史があり、自分のいろいろ思い、行動の人生模様
- ・「赤いおおかみ」(フリードリッヒカールヴェヒター・作/古今社)
波乱万丈の出会いと<ぼく>の一生

2～3回目の課題: 自分の強み、持ち味発見

- ・「キリンのなやみごと」(ジョリ・ジョン・作、レイン・スミス・絵/化学同人)
自分を好きになってあげる。
- ・「ぐるんぱのようちえん」(西内ミナミ・作、堀内誠一・絵/福音館書店)
失敗を繰り返して最後に気がつく。今までやってきたことは決して無駄じゃなかった。

7～8回の課題: ライフテーマ発見

- ・「Life」(くすのきしげのり・文、松木春野・絵/瑞雲舎)
人生は人と何かを交換しあって生きるもの。思い出に残る交換はどなたとどのような
- ・「あなたの1日が世界を変える」(くすのきしげのり作、古山拓絵/PHP)
私達の子供たちの未来のため、<10の問いかけ>のどれに関心がありますか?
- ・「このあとどうしちゃう」(ヨシタケシンスケ/ブロンズ新社)
亡くなったおじいちゃんの部屋で、おじいちゃんが死後について考えた「ノート」

申込書 「自分史」「ライフテーマ」発見工房

●ご氏名	性別 : 男・女	ご年齢
●住所	希望コース(該当を☑) <input type="checkbox"/> 水曜 <input type="checkbox"/> 土曜	
●電話番号	●Fax	

※メール、Fax 送信後、3日過ぎても連絡がない場合は電話でお問い合わせください