

私という物語を振り返る。

はじめての自分史づくり

区外の方も参加可

【第1回】

10/20(火)
10:00～11:30

自分史の意義と人生の棚卸し(導入編)
～人生グラフで歩みを振り返る～
自分史の定義を学び、人生を振り返る土台をつくれます。

【第2回】

11/17(火)
10:00～11:30

ココロの羅針盤シートで出来事を
物語にするワーク(深掘り編)
その日の情景・状況・気持ちなどが自然と浮かび上がる「エピソード深掘りワーク」です。

【第3回】

12/15(火)
10:00～11:30

一枚エッセイでつづる自分史
(仕上げ編)
これまでの出来事や想いを、一枚エッセイとしてあなたらしくまとめます。

人生を振り返ることは、
自らの価値観を再発見すること。

参加者との対話を通して自分の歴史を振り返りながら、私だけの物語を形に残しませんか？



講師

加藤 綾子 (写真右)
自分史活用アドバイザー

白石 まみ (写真左)
自分史活用アドバイザー

会場 九段生涯学習館

対象 18歳以上の方

参加費 1,500円(全3回分、材料費含む)

定員 20名(先着順)

申込み 10月19日(月)12:00までに電話・FAX
HPより九段生涯学習館へ

FAXの場合 講座名／氏名(ふりがな)／郵便番号・住所
電話番号／年代／在勤・在学の方は在勤先・学校名を記載
10月19日は休館日のためFAX・HPのみ受付

●子どもの同伴はご遠慮いただいております●天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更となる場合がございます。予めご了承ください●保険に加入させていただく関係上、ご本人以外の参加はお断りいたします●お伺いした個人情報は当講座運営の目的以外には使用しません

●人材バンク活用講座とは
人材バンク登録者が企画した講座を実施し、人材の育成を図るとともにサークル結成など自発的な学習活動につなげる講座

主催・問合せ

千代田区立
九段生涯学習館
こころを育み 明日へつなぐ

〒102-0074 千代田区九段南1-5-10
TEL:03-3234-2841 / FAX:03-3262-7460
www.kudan-ll.info

お申込みはこちら

