

ワークショップ型キャリア講座

いろんな「私」に出会うための ワークショップ

こんなお悩みありませんか。

「私」はどうしたいか、

何を大事にしたいのか、って

なかなか 1 人ではわかりません。

一番身近であるはずの自分のことって

案外わからないことだらけ。

このワークショップでは、

さまざまな角度から「私」と向き合うことを目指します。

1 人では難しくても、他者とともに多様なワークをすることで、

今まで気づけなかった「私」に出会えるかもしれません。

子育てが一段落して、
何かを始めたいけど、
何から手をつけていいか
わからない

転職したいけど、
最初の一步が
なかなか
踏み出せない

今の生活、なんか
モヤモヤするけど、
何が原因か
わからない

ワークショップ型キャリア講座 いろんな「私」に出会うためのワークショップ

毎回異なる目的のもとに、異なる手法を用いて
いろんな「私」に出会えます。

1 回だけの参加も全回の参加も可能です。

●日時 いずれも土曜日 10:00 ~ 12:30

①10/17 ②11/21 ③12/5 ④ 2021 年 1/23

※①-③はオンラインで行います。④は対面で行う予定ですが、
状況によってはオンラインに切り替えて行います。

●定員 10 名（最小催行人員 4 名）

●受講料 1500 円

●方法・会場 ①-③ Zoom ④青山学院女子短期大学（予定）
ワークの都合上、PC もしくはタブレットでの参加をお勧めします。
スマホでの参加となる場合は、申し込みの際にご相談ください。

●申し込み方法

- ① agw_soken@aoyamagakuin.jp までお申し込みください。
- ② 参加費振込先をメールにて連絡しますので、
受信後に参加費をお振込みください。
- ③ 振込確認後、詳細をご案内をいたします。

① 10月17日 「私」の好きと向き合う

「偏愛マップ」を使ったワークを行います。偏愛マップとは、自分の
好きなものを 1 枚の紙にとことん書くものです。偏愛マップを使って
参加者とコミュニケーションを図っていきます。

② 11月21日 「私」の強みと向き合う

自分の強みはどこだと思いますか？一人ではなかなか気づきにくいも
の。1 対 1 のインタビューを通して、他者からみた自分の強みに出
会えます。

③ 12月5日 「私」の弱みと向き合う

誰にでも弱みはあるもの。自分の弱みに当事者研究を通して向き合
います。当事者研究とは、北海道浦河町にある「べてるの家」から
生まれ育ってきたエンパワメント・アプローチで、当事者の生活経
験の蓄積から生まれた自助（自分を助け、励まし、活かす）と自治（自
己治療・自己統治）のツール。

④ 1月23日 モノを通して「私」と向き合う

レゴ®シリアスプレイ®メソッドと教材を活用したワークを行います。
レゴ®シリアスプレイ®とは、レゴブロックを用いたワークショップ。
ファシリテーターから出されたお題に従って作品を作り、作品を元
に参加者と対話をします。作品を元に対話することで、言葉にしに
くい自分の思いが見えてきたり、気づいたりすることができます。

講師：小笠原 祐司

NPO 法人 bond place 代表理事、山梨学院大学特任講師、明星大学通信学部非常勤講師、中小機構人材支
援アドバイザー。

大学生時代から小学生、障がい者向けのワークショップの企画やファシリテーションを年間 50 回以上行う。大
学院修了後、人財育成のコンサルタントとして、大手外資系企業、日系企業を中心に、幅広い企業の人財育成の
提案、設計に携わる。退社後、今までの経験を生かして、子ども向けから大人向けのワークショップ、対話の場
づくりを活用した、問題・課題解決のアプローチを行う。

2015 年 NPO 法人 bond place 設立、代表理事を就任。年間 180 回のワークショップ、ファシリテーションを実施。
2016 年から山梨県委託事業として女性の起業支援事業 co+shegoto を実施。2018 年から山梨学院大学でマ
イプランを行うゼミを担当。バンコク、横浜市、多摩市でもマイプランを行なっている。
山梨県と東京の二拠点をベースに、二地域のワークスタイルを実践中。

