

# とよのわたし研究会

～わたしの「研究テーマ」を見つけること～

## セッション1

### 基調講演:「わたらしい生き方」を考える

平成29年度のふれあいフォーラムでは、「わたし研究室」という研修サービスを提供されている、一般社団法人こころ館の松原明美さんを講師にお迎えし「わたしらしく生きるとは」について、ご講演いただきます。

フォーラムは、子育て中のママ・働く女性・独身女性・専業主婦の方、すべての女性が対象となっておりますが、女性の生き方を応援したい男性の方もぜひご参加ください。



講師・ファシリテーター  
一般社団法人こころ館 代表理事 松原明美

## セッション2

### ワークショップ:「わたらしさ」について考えよう

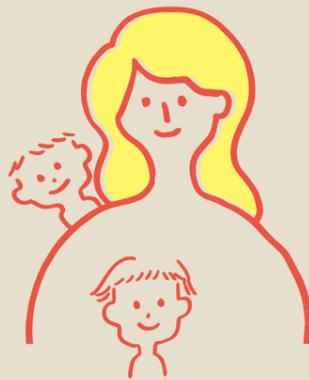
2部では「わたらしさ」をテーマに、参加型のワークショップを実施いたします。普段、私たちは「自分らしくある感覚」を忘れがちだと思いませんか。最近の研究によると「自分らしくある感覚」を持ち生きることが、人間の成長と深い関係があり、よりよい人間関係をつくる上でも重要だということが分かってきています。2部では「わたらしさ」について考えるワークショップから、簡単な「わたし研究」の実践をみなさまに体験していただきます!



会場:豊能町立保健福祉センター  
大阪府豊能郡豊能町東ときわ台1丁目2-6

阪急電車宝塚線「川西能勢口駅」  
→能勢電車「妙見口行き」に乗り換え  
→「ときわ台駅」下車徒歩15分

保育について  
託児希望の方は2月23日(金)までにお申込みください。  
ただし、年齢・定員に制限があります。  
※詳しくは住民人権課  
「739-3418」までお問い合わせください。



## お問合せ先

### 豊能町生活福祉部住民人権課

〒563-0292 大阪府豊能郡豊能町余野414-1  
電話:072-739-0001(代表)・072-739-3418(直通)・FAX 072-739-1980  
e-mail: jinken@town.toyono.osaka.jp  
受付時間:平日 9:00~17:30

主催:豊能町・豊能町教育委員会

協力:社会福祉法人豊能町社会福祉協議会 豊能町ボランティア連絡会

曲がりくねって、ただいま。  
大阪府豊能町



©2013

平成29年度 ふれあいフォーラム

# とよのわたし研究会

～わたしの「研究テーマ」を見つけること～

お気軽にご参加ください!



いま、日本全国で地域力向上のために  
“女性の活躍”が注目されています。  
今年度のふれあいフォーラムでは、  
女性の「わたらしい生き方」といった人権をテーマに、  
講演と参加型のワークショップを実施します。  
豊能町にお住いの女性が、今よりもっと自分らしさを持ち  
生きること、地域の魅力も向上するのではないのでしょうか。  
ぜひ「わたらしさ」を見つけに、フォーラムにご参加ください。  
また、豊能町の女性の生き方を応援していただける、  
男性の方のご参加もお待ちしております。

2018

3/3(土) 14:00~15:30

「平成29年度 ふれあいフォーラム とよのわたし研究会」

日時:2018年3月3日(土) 14時~(受付は13時30分~)

会場:豊能町立保健福祉センター

入場無料、申込不要

定員:約60名(当日は先着順により入場。満員の際は、入場をお断りする場合があります。)

駐車場:総合駐車場をご利用ください。(満車の場合は駐車できないことがありますのでご了承ください。)

※手話通訳、要約筆記あり

※託児希望の方は平成30年2月23日(金)までにお申し込みください。詳しくは、住民人権課 739-3418 までお問い合わせください。

## プログラム

セッション1 基調講演  
「わたらしい生き方」を考える  
一般社団法人こころ館 代表理事 松原明美

セッション2 ワークショップ  
「わたらしさ」について考えよう!



こころ館  
cocoro-kan

## こころ館とは

本来その人が持つ可能性を信じる存在でありたい。

こころ館は、「自分らしく生きる力を育む学びの場」を提供しています。

自分らしく生きるためには、あるがままの歪みない自分を認め受け入れる力を身につけることが重要となります。それにより心に余裕が生まれ、自己受容と他者受容がバランスよく共存できるようになり人の関係性の質も高まります。

こころ館では、自分らしさを持ち「わたしに生まれてよかった」と思える人がいっぱい、真に豊かな社会の実現を目指しています。

## 「わたし研究室」

「わたし研究室」は、こころ館が提供する研修サービスです。

研修では、オリジナルメソッド SAM (右図) を用いて、個人や集団の意識と行動を本質から変容させ、「自分らしくある感覚=本来感」が生まれるスキルを提供しています。

“自分らしさ”を見失ってしまいがちな現代人に、“自分らしくある感覚”を取り戻し、人が本来の自分に変わる瞬間のエネルギーにより、奇跡のウェーブを起こす研修をお届けします。

※本来感とは、Well-being (持続的な幸福感) に大きな影響を与えられています。

## 目的に合わせた

## 「わたし研究室」プログラム

何かあったわけでもないのに、内側で何かモゾモゾする感覚があり、理由のない不安が湧いてくることはありませんか？それは、もしかしたら“自分らしさ”を忘れて生きているサインかもしれません。自分に欠けているものを埋めるために懸命になって生きるのではなく、あるがままの自分を受け入れ“本来感”を持ち自分の可能性を自然に発揮できる生き方を、「わたし研究」します。

## プログラム参加者の声

- 本音で話せる場で安心して参加できた。(36歳 主婦)
- 専業主婦で社会復帰に自信がなかったのですが、研修後スムーズに復帰できました。(33歳 主婦)
- 人の評価や周りの目を気にしなくなった。(40歳 OL)
- 初めて自分と向き合い真剣に考えた時間だった。(30歳 OL)
- やっと変われそうな気がする。(50歳 主婦)
- 今まで生きてきた中で、今の自分が一番好き。(48歳 主婦)
- 理由もなく自分を好きになれている。(38歳 OL)
- PTA活動に自ら立候補し、積極的に地域と関わるようになり友達が増えた。(42歳 主婦)



## 女性活躍促進プログラム

### 活躍できる女性になること

「女性活躍推進」がうたわれるようになり、ますます女性の働く力が社会では必要とされています。子育て中の女性や独身女性の、仕事や家庭生活を充実して生きるためのプログラムです。



New!

## 地域活性プログラム

### 自分らしさを作ること

地域活性化と“自分らしさ”をつくること 現在、人間中心の地域活性が注目されています。人の成長や幸福には、“本来感”を持ち生きることが重要です。「自分らしさ」を発揮できる地域風土をつくることで、地域を活性化し、新しい地域の幸せモデルの実現を目指すプログラムです。



## “本来感”を生み出す技法

じがびょうちやくほう

## オリジナルメソッド SAM (Self-Anchoring Method: 自我錨着法)

嵐になると、船が漂流しないよう錨を下ろします。SAM (自我錨着法) は、自分の思考や感情を波にたとえ、内面の奥深くに錨を下ろし自分自身とつながっている状態で生きる。つまり思考や感情に流されず、自分という核にしっかりつながって生きるというイメージで名づけられました。



## SAM による効果

人間関係の質、自律性、人間性、自尊感情、幸福感が高まります。また新しいことにチャレンジする意識も育まれます。

## 代表プロフィール

一般社団法人こころ館代表理事 内面教育コンサルタント  
京都教育大学附属京都小中学校スクールセラピスト

回避してきた自己課題を内面から理解し変容を起こすセラピーを専門としている。

2007年、京都教育大学附属京都小中学校にセラピールームが設置され、家庭と学校を繋ぐ役割を担いながら、子どもや親の課題解決に取り組んできた。

2013年、一般社団法人こころ館を設立。個人と集団の内面変容デザイナーとして活動を開始。

「わたしを研究する」をテーマに、組織・学校・地域など多様な世代にワークショップを展開している。現在、同志社大学大学院総合政策科学研究科後期課程に在籍し、“本来感”を育むメソッド SAM の開発とその影響についての研究を行っている。こころ館の活動と研究を通じて、「わたしに生まれてきてよかった」と心から言える人がいっぱいの社会の実現を目指す。

