

講座開催のお知らせ

これまでの人生の振り返りに

ご家族・ご友人との対話に

創造的な活動でもっと元気に

自分史をつくろう ワークショップ



全 22 回

だれにでも、人に伝えたい人生がある！
「人生の記録」を残してみませんか？

自分史作りは、年を取るにつれて見失いがちな自己価値を再発見する方法です。

「思い出す」「話す」「カタチにする」のプロセスを通じて、「自分の人生ってよかったな」という振り返りにより、人生への満足感や脳とこころの健康を維持することに役立ちます。この活動は認知機能を刺激し、活力と生活の質を向上させるだけでなく、その過程での回想や対話も「脳トレ」になります。

どなたでも楽しんで取り組んでいただける内容で、取り組んだ内容が形にも残る自分史づくりにぜひお気軽にご参加ください。

講師 小山 愛 おやま あい

株式会社マージンデザイン 取締役 ライター/デザイナー/終活カウンセラー

障がい者の就労支援に従事し、精神障がい者に対し日常生活の中で就労を通して認知機能の改善に取り組む。また、名古屋市の福祉会館にて高齢者向けのプログラムの立案から運営までを手掛ける介護予防支援事業を担当。長年高齢者や障害を持つ方などの支援に取り組んできました。現在はデザイン制作とWebサイト制作運営の分野に挑戦中。



講座開催期間 令和6(2024)年5月13日～令和7(2025)年3月24日(全22回)

対象者・定員 自分史を作りたい方 / 定員15名

内容 回想ワーク(グループワーク)/年表づくり など

受講料 4,400円 必要な持ち物 筆記用具

参加お申込み・詳しい情報は **06-6304-9120** (大阪市立淀川区民センター) まで