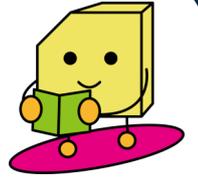


50代、小さく試すならイマ！ ～10年後の「豊かな自分」への助走



2022年11月5日（土）・11月19日（土）・11月26日（土） 全3回開催

講師・ファシリテーターとしてNPO法人湘南スタイル・まちのキャリアラボリーダーの中村容氏をお迎えし、人生100年時代の折り返しを迎える50代を中心としたミドルエイジ世代の受講者にお集まりいただきました。

「正解はない」といわれるこれからの社会を、豊かに生きていこうとする時に自分を助けるのは、試行錯誤するちょっとした勇氣です。気力も体力もある今のうちに、気になっていることを地域で小さく試し、新しい人たちとつながりをつくることを目的に本講座が開催されました。

第1回 生き方をシフトするヒントとしてのSDGs超入門

第1回では、昨今話題のSDGsのカードゲームを中村容氏進行でグループに分かれてプレイし、SDGsを自分ゴト化しました。中間発表前は、個々の目標も達成できず、「経済」ばかり発展する荒廃した世界観でしたが、「個人では達成できないゴールも、他の人と話し合い協働すること（パートナーシップ）で達成できる」「世界の発展と個々のゴールの達成は両立できる」というヒントが中村氏から伝えられ、受講者のみなさんで活発に交渉し始め、最終結果ではバランスの良い世界になり、個々の目標も7割以上達成されました。

受講者同士で交渉するグループワークが大変盛り上がり、「第2回を楽しみにしている」というお声が大変多かったです。



第2回 ムリしない助走のために確認する「自分らしさ」



第2回では、「自分らしさ」を理解するワーク2種類を行いました。「生き方の価値観ダイヤモンド」では何に「価値観」を置くかグループで対話し、代表者が全員の前で発表しました。思い込みや決めつけで価値観の違う人を否定せず、対話を続けていくことで多様なネットワークを構築できる、と中村氏からアドバイスいただきました。「私の『無形資産』」では、自分の強みを知り自己評価を上げることで、人生を豊かにできることを教えていただきました。

有志の方々がLINEグループを立ち上げてくださったことで、受講者同士の新たなつながり作りの場が早速できていました。

第3回 豊かな生き方への鍵は地域での「ゆるいつながり」

第3回では、ゲストスピーカーに木村宏美氏・橋口千嘉氏・笛木貴氏をお迎えし、勇氣を出して一歩踏み出した実践体験談をお話いただきました。自分と変わらない目線のゲストの体験談に、共感を覚えた方がたくさんいらっしゃいました。

講座終了後、中村氏・ゲスト3人と受講者の皆さん（一部）とで集合写真を撮りました。（撮影時のみマスクを外しています。）また、LINEグループで親睦会開催が決定し、ゲスト2人も参加して、新たなつながりで交流を深めました。



講師・ゲストの方々、受講者の皆さま、ありがとうございました！