あなたらしく生きるためのセミナー

自分はなんのために働いているのだろう。
自分はほんとうになにがしたいのだろう。
自分の人生を生きているだろうか。

**あなたは自分自身について
どのくらい知っていますか？**

自分はこういう性格、これにむいている、むいていない、など、気付かないうちに自分で作った自分像に縛られたり、周りの目を気にしてがんばったりして、

自分を見失っていませんか？

今の自分はどのようにしてできたのだろう。
自分らしさってなんだろう。
自分が知っている自分は、
ほんとうの自分？

**ちょっと立ち止って、
自分を振り返り、
自分自身を探ってみませんか？**

マイライフセミナーは何をするの？

話し合い形式の場で、用意されたテーマや問いについて考えていきます。誰かに教えてもらったり、何かを学習するのではなく、自分の頭を使ってじっくりとしらべていく場です。

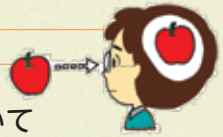
それぞれのテーマについて、自分のイメージや知識など、捉えているものがありますが、そこからがスタートです。次に「本当はどうなんだろう」「なぜそう言えるのか」「その根拠になっているものは何か」…というように、みんなと共に出し合いながら、更に深めていくのです。そうして、今まで知識や体験で「分かった」と思っていることでも、それにとらわれることなく、自由に考え、その本質へと迫っていきます。

マイライフセミナーは、自分・人生・社会について、より知るための機会です。

セミナー　カリキュラム

自分の「知覚」や「認識」について

- 「見る」とか「聞く」って、どんなことかな？
- 「美味しい」はどこに？



自分の「怒りの感情」について

- 腹が立つ・ムカツク・キレルなどのメカニズムに迫る
- 「怒り」の実態とは…？

自分の「しらべ方」について

- しらべるってどういうこと？
- 「絶対そうだ」と言えるのかな？
- キメツケがあるとどうなる？

「自分」について

- 自分の始まりはいつから？どこまでが自分？
- 自分が思っている自分と実際の自分は？

「自由」について

- 自由と感じたり、不自由と感じたり？
- 本当の自由って何だろう？

「幸せ」について

- 幸せと感じたら幸せ？
- 本当の幸せとは何だろう？

「社会」について

- 社会って何のこと？
- 私と社会との関係
- 一人一人が幸福に暮らせる社会ってどんな社会だろう？

※尚、テーマは変更する事があります。

参加者の感想

当たり前に使っていた言葉の意味

セミナーを受けてみて、自分の中で今まで当たり前として使っていた言葉の「本当の意味」を初めて考えられる経験となりました。疑問など何も持たず使っていたはずなのに、いざ「何で？」「どうして？」と考えると分からなくなるばかりでした。未だに考えても、本当のところは分からないままです。一つの事に対して頭をフルに使って考えたのは、二十年間生きてきた中で本当に初めてでした。(20代　男性)

自分を縛り苦しめていたもの

私の中では、「認識したこと」と「実際」がぴったりくっついていて、認識したことが真実とまでなっていたのだと思います。そのことに気がつかないで暮らしていて、自分の認識でいかに自分を縛り苦しめていたことか。あまりにもそういったことが多いので、セミナーが進むほど頭がグラグラして、従来の意識で凝り固まっていたところから、柔軟な頭にする準備が整っていくような気がしました。(20代　女性)

自由闊達な話し合いの中で…

最初は、正解がある、と自分と向かい合うことはせず、セミナーの答えと向かい合っていました。そのためスタッフさんの顔色をうかがいながら、自分の意見を修正していくということをやっていました。でもある瞬間からこのセミナーは、答えを誰かから与えてもらうのでなく、自分の中に見出していくんだと気づきました。そこからの話し合いはまさに自由闊達そのもので、誰に何と言われても自分をより良くするための材料や意見だと捉える事ができたように思います。(30代　男性)