

## 未来(志)史 ～認知症予防法やエンディングからライフデザインを考え 充実した2023年にしませんか？

### <お勧めの方>

- 人生の生きる意味を失いかけている方
- 自分の生きがい等を探している方
- 今後の人生に不安を感じている方
- 自己理解を深めたい方
- 自己肯定感を高めたい方
- 自分の人生に自信がない方
- 主に50歳以上のシニア世代の方(それ以外の年齢層の方も参加は可能です。)
- 会社を退職間近で今後の人生を考えている方
- 子育て等が一段落して今後の生き方を考えている方

### <開催日時・場所>

第1回 令和5年2月18日(土)13:10～17:00 渋谷区文化総合センター 大和田 学習室1

※13時00分から受付開始(申込締切日2月17日正午)

第2回 令和5年2月19日(日)13:10～17:00 渋谷区文化総合センター 大和田 学習室7

※13時00分から受付開始(締切日2月18日正午)

第3回 令和5年3月19日(日)13:00～17:00 町田商工会議所

※12時50分から受付開始(締切日3月18日正午)

### <参加費(各回共に)>

申込者 : 3,300円(税込み)

申込者の招待者 : 1,100円(税込み) ※申込者一人あたり1名まで

申し込みは左のQRコード若しくは下記URLからお願いします。

<http://ptix.at/wHFzyl>

### <事前課題>

研修会を受講するにあたり、事前課題に取り組んでいただいた方がより充実した気づきと学びがえられます。早めにお申し込みいただき、早めに事前課題に取り組むことをお勧めします。

### <得られる内容>

- ・今後の自分の充実した人生をデザインするヒントを得られます
- ・今後の人生でのより良い生き方を見つける手がかりが得られます。
- ・自分の生きがいを見つける上での手がかりが得られます。
- ・自分自身への理解が深まります
- ・自己を受け入れられる
- ・自分の人生に自信持てる

### <当プログラムの特長>

研修等で使用されている未来志(史)のプログラムに、認知症予防としても注目されている回想法



など、自分自身や人生を省みるに適した心理学に基づいたコンテンツを追加し、今後の人生を考えるプログラムとなっております。

自分の人過去の出来事を点(ドット)とみなし、過去から現在との関係性を見だし、さらに今後の人生の終着点や理想像から逆算して現在取り組むべき視点を組み合わせることによって自分の人生を俯瞰して考え、人生設計を考えていきます。

### <イベント概要>

- ①自己紹介・アイスブレイク
- ②回想法を経験してみる
- ③エンディングを想像してみる
- ④未来(志)史を描いてみよう

自分の人生である時、こうしておけば良かった！こうしておけば良かったと言った後悔をしたことはありませんか？本当に悔いなく生きて行けるように人生の中で何をしたいのか？

何を成し遂げたいのか？どのように生きて、亡くなるのか具体的な構想・行動計画を立て、未来の歴史(未来史)を描き、新年度を充実した年にしていきましょう。

### <共同主催者>

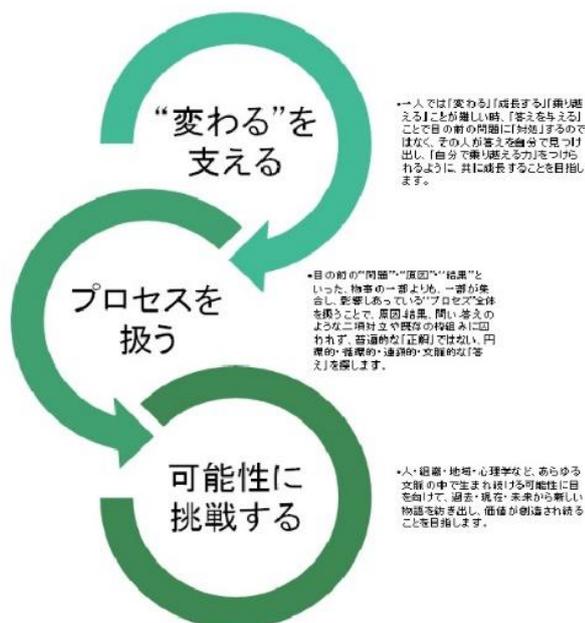
くらしサポート 代表 木村隆紀(きむら たかのり) <https://ifyls.com/>

過去を振り返り、未来を考え、具体的な行動を明確にすることにより人生を豊かにしていく未来(志)史プロデューサー。大手企業で人事部時にライフプランニング研修に従事。親の介護を通じて老い方と生き方への探求を深める。終活アドバイザー、成年後見人及び補助人受任中。FP2 級、自分史活用アドバイザー修了。産業カウンセラー講座終了。健康リズムカウンセラー。海外 32 か国、41 都道府県訪問 若者からシニア層まで多くの相談を受け、人々が充実した人生を送り好評を受けている。



株式会社 Dunamis Istoria Link

<https://toukibo.ai-con.lawyer/search-service/result/1012301013141>



株式会社 Dunamis Istoria Link