



期 間 令和8年 11月11日(水)～12月16日(水) [全5回]

実 施 場 所 生涯学習総合センター

〒803-0811 小倉北区大門1-6-43 (29ページアクセス参照)

申込・問合せ先 生涯学習総合センター

〒803-0811 小倉北区大門1-6-43

TEL: 571-2735 FAX: 571-0943

時 間 13:15～15:15

応募締切

10月21日(水)

スマートフォンからも
お申込みできます▶



定 員 15名

受講料 2,000円

受講生への
メッセージ

コーディネーター：一般社団法人生き方のデザイン研究所 代表理事 遠山 昌子

「ダイバーシティ?」「インクルーシブ?」最近よく見聞きする言葉だけど、わかったような、わからないような…世の中、もやもやすること溢れている!つい後回しにしたり、立ち止って考える余裕がない私たちですが、ここで少し自分のための時間を創ってみませんか?いろいろな生きづらさ(障害)があっても自分らしく生き方をデザインする「生き方デザイナー」と出会って、気づきが学びに変わる瞬間を見つけましょう!

誰もが大切にされる居場所、誰もがイキイキできる役割、誰もが安心してきつなかりを創る。私が社会に貢献できるかもしれない・・・ヒントを探求しませんか?

遠山 昌子

主体的な生き方をデザインするための「生きがい」や「夢」をみつける旅の案内人。社会貢献教育ファシリテーター。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	11/11 (水)	コミュニケーションをデザインする 見ても・見なくても・見えなくても楽しめるボードゲーム「グラマ」で、その瞬間を味わいます。	障害者小規模 共同作業所 生き方のデザイン研究所 *ビリーブのメンバー4～5名
2	11/18 (水)	もやもや 哲学的に対話をデザインする 当たり前知っている概念(言葉)だけど深く考えたことのないことを哲学的に考えて対話します。	
3	11/25 (水)	誰一人取り残されない社会をめざして あり方も、やり方もデザインする 「自分らしく」も大切に、「誰かのために」も役立ちたい!がんばり過ぎず、あきらめず、ちょうどよいを探求します。 *具体的なサポート方法も実践します。	
4	12/9 (水)	インクルーシブ社会をデザインする① 誰もがしあわせな社会とは? 「好きなこと」「得意なこと」「感謝されること」「理想に思ふこと」。4つの視点で自分分析すると、自分が本当に望む生き方が見えてきます。 *Map の下書きができます。	生き方のデザイン研究所 代表理事 コーディネーター 遠山 昌子 生き方のデザイン研究所では、自分らしい生き方をデザインする人を「生き方デザイナー」と呼んでいます。 自分とは異なる人で出会い、仲良くなって、協力し合うことのおもしろさや楽しさを伝えるメンバーをご紹介します。
5	12/16 (水)	インクルーシブ社会をデザインする② 誰もがしあわせな社会とは? Mapの下書きをもとに、生きがいや未来を具体的にビジュアル化し、発表することで、気づきを深めることができます。	

スポット受講

詳細は2ページ

料 金

1,000円/回

第1、2、3回

のみ