



あらゆる人の一番の幸せをさがそう ひふみコーチ株式会社 主催

# IKIGAI MAP 生きがいマップ ファシリテーター 養成講座

自分と出逢う。  
命とつながる。

あなたが、あなたであることが、一番尊い。人生で一番の幸せとは、自分自身を理解することであり、そのまま受け容れることだと思います。「生きがい」という言葉は、日本語にしかないと言われます。日本人が大切にしてきた生きる目的や意味や価値が、いま、世界で「健康長寿の秘訣 IKIGAI」として注目されています。

生きがい研究員 主宰 秋田稲美



2023年4月START生 募集中



[HTTPS://HAPPINESS.123-COACH.COM/IKIGAI](https://happiness.123-coach.com/ikigai)

# 生きがいマップ

## ファシリテーター養成講座

### 2023年4月生



【動画受講】生きがい研究員に登録すると、視聴が開始されます。(TOTAL 20H)

- ・生きがいマップワークショップ／秋田稲美
- ・生きがいの基礎研究／平野香利
- ・「IKIGAIを描き可視化する手法」の科学的な有効性／松村亜里
- ・SDGS地球1個分の暮らし。持続可能なビジョンを描こう！／谷崎テトラ
- ・生きがいの脳科学～健康で長生きの秘訣『生きがい』を脳科学で解明します～／駒野宏人
- ・生きがいの脳科学～健康で長生きの秘訣『運動』を脳科学で解明します～／駒野宏人
- ・『2022年、目覚め。』谷崎テトラさんと語る 生きがい研究員 新春特別講演／谷崎テトラ
- ・『医学から見た生きがい』名古屋大学大学院医学系研究科 准教授／平川仁尚

【反転学習】動画予習してからクラスに参加していただき、クラスで対話を深めます。

|    |   |          |
|----|---|----------|
| 1  | ～夢と生きがいの違い～2つの運動（キネーシス／エネルギー）。<br>夢や生きがいを原点として考えたとき、社会はどう再構築される？          | 2023/4/4 |
| 2  | ワークショップのプロセスデザイン。自己開示を促すワークショップ導入<br>(友好的な講師紹介)。良いワークショップとは？              | 4/18     |
| 3  | <IKIGAI MAP>の誕生物語。快樂追及 (HEDONIC) →没頭<br>(FLOW) →生きがい追求 (EUDAIMONIA)。幸福とは？ | 5/2      |
| 4  | 「幸せに生きる」に役立つ脳科学。幸せを感じる脳の3つのシステム (ド<br>パミン、セロトニン、オキシトシン) 拡張形成理論・ポジティブ心理学   | 5/16     |
| 5  | 【障害と生きがい】遠山昌子さん (生き方のデザイン研究所 代表) を招<br>いて、「障害があるという人生」「障害と生きがい」           | 5/30     |
| 6  | 【シニアの生きがい】稲熊礼乃さん (介護ライフサポートふわり縁 代表<br>／看取り士) を招いて、「シニアの生きがい」「人生のエンドゴール」   | 6/13     |
| 7  | 【ファシリテーション実習①】シュタイナーの7年周期、古代ギリシャの<br>哲学者アリストテレス2種類の運動、夢と生きがい。             | 6/27     |
| 8  | 【ファシリテーション実習②】生きがいの4つの視点 (好き・得意・感謝<br>される・理想に思う)。自己分析のファシリテーション。          | 7/11     |
| 9  | 人生をかたちづくる思考&コラージュ (VISUALIZATION &<br>AFFIRMATIONの科学的根拠) 雑誌やアプリを使ったマップ。   | 7/25     |
| 10 | IKIGAI MAPワークショップ実施報告会  | 8/8      |

【反転学習動画】生きがい研究員 主宰 秋田稲美、ゲスト／遠山昌子、稲熊礼乃

【クラスFT】9:00～10:00／杉原みなこ 21:00～22:00／柳井和子

\* 上記日程の朝と夜、一日に2回クラスが開催されます。欠席の場合は動画が共有されます\*

DO IT WITH JOY!

# 養成講座の お申し込みから、 ワークショップ開催 までの流れ



生きがい研究員の登録  
\*年会費12,960円 (税込)

<https://tlp.edulio.com/123-coach/cart/detail/1518>

→できるようになること

- ・動画の受講 (約20時間分)
- ・生きがい研究員Facebookグループへの参加
- ・ニチロク (日曜朝6時、隔週) ミーティングへの参加



1

2

ファシリテーター養成講座のお申し込み (税込)

\*99.000円 \*再受講 11.000

○割引① 66.000 起業ひふみ塾生/認定 ひふみプロコーチ

○割引② 33.000 ドリームマップ®, 未来マップファシリテーター

3

生きがいマップワークショップへの参加 (有料)

\*生きがい研究員Facebookグループで日程をお確かめください。

\*参加費は、ファシリテーターによって若干、異なります。

4

ファシリテーター養成講座、【反転学習】の開始

\*クラス開講までに、該当クラスの動画を視聴学習してください。

5

ファシリテーター養成講座、【クラス】の参加

\*日本時間AM9時~、PM9時~、2クラスあります。

\*振替可能です。どちらも参加できない場合は録画共有があります。

6

生きがいマップワークショップを開講

\*オンラインもしくは対面でワークショップを企画、実践していただきます。

\*養成講座の最終日に、実践内容を発表していただきます。

運営会社/ひふみコーチ株式会社  
あらゆる人の一番の幸せをさがそう  
<https://123-coach.com/>