



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んだろう？



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



2024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

2024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
- ・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

【ワークショップ】IKIGAI MAP ONLINE WORKSHOP (3H)

秋田稲美ファシリテーターのワークショップをご体験いただきます。

2024/4/2
20:00~23:00

【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/エネルゲイア)。 **2024/4/16**
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？
- 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 **4/30**
(友好的な講師紹介)。良いワークショップとは？
- 3 <IKIGAI MAP>の誕生物語。快樂追及(HEDONIC)→没頭 **5/14**
(FLOW)→生きがい追求(EUDAIMONIA)。幸福とは？
- 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 **5/28**
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 【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 **6/11**
いて、「障害があるという人生」「障害と生きがい」
- 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 **6/25**
／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」
- 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 **7/9**
哲学者アリストテレス2種類の運動、夢と生きがい。
- 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 **7/23**
される・理想に思う)。自己分析のファシリテーション。
- 9 人生をかたちづくる思考&コラージュ(VISUALIZATION& **8/6**
AFFIRMATIONの科学的根拠) 雑誌やアプリを使ったマップ。
- 10 IKIGAI MAPワークショップ実施報告会 **8/20**

【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

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。