

アート自分史

～生きがいを感じて人生を歩む
羅針盤を持ちましょう～

3回シリーズセミナー 1回目
自分史年表の作成

次回以降

2回目 4月12日 自分史カードの作成

3回目 5月10日 自分の生きがいを見つけて、未来の自分史作成

本日のセミナーは、自分史年表を作成する参加体験コースです。

自分をあらためて知るためのテンプレートを準備します。そのテンプレートにご自分のプロフィール、これまでの自分、人生の岐路、懐かしい思い出、私の仲間などを記入します。

(作成要領)

思い出すきっかけになる作成済の履歴書や写真、記念品(旅行切符、パンフレットなど)などを持参すると良いでしょう。それらを元にして、特に1頁目から順番に記入しなくてもかまいません。

書けるところから記入しましょう。最初から必ずしも読みやすい文章を作る必要はありません。

思い出された地名、友人・知人、学校名、会社勤務地などの単語だけでも良いですから、メモ書きしましょう。

そうすると、次第に次々と関連した内容が思い出されてくるでしょうから、それらを書き留めます。そのため、筆記に当たっては鉛筆、シャープペン、消しゴムを使用すると便利です。

【個人情報への配慮】

参加者が作成された自分史年表を発表することは致しません。

令和7年3月29日(土) 10:30 ~ 12:00

会場 地域共生拠点・あすパーク
神戸灘区中郷町5丁目1 大和公園内

参加費 各回1000円

定員 7名

持ち物 筆記用具(鉛筆、シャープペン、消しゴム)

講師 スマイル相続研究所 税理士 三谷 浩
自分史作成を通じて、生きがいを持てる支援活動をしています

お問合せ 氏名: 三谷 浩 E-mail: zeirishi@keieikeikaku.biz
FAX: 078-962-6790

お申込 地域共生拠点あすパーク TEL: 078-200-5293 Fax: 078-200-5294
aspark@cskobe.com



【主催】 スマイル相続研究所 税理士 三谷 浩

【後援】 認定NPO法人コミュニティ・サポートセンター神戸 地域共生拠点・あすパーク