

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 2回目
自分史年表の作成

次回以降
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、一つの思い出毎に自分史カードを作成して、その思い出が他の出来事とどのような意味合いをもってつながっているかを見つけ、現在から過去の出来事を再解釈して意味を創発する体験コースです。

(作成要領)

- ①セミナー1回目で作成した自分史年表を見て、その中から思い出深い出来事を拾い上げます。それを講師が準備した自分史カードに記入します。
- ②自分史カードの作成枚数は、幼年期、小学生～中学生、高校生から新入社員、入社後より50歳、51歳から退職時、退職後以降の各期毎に3枚程度を目安とします。
- ③作成した自分史カードをテーブルに置き、それらのカードのつながり具合を考えて、その意味合いを付箋などに記入します。

【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4月12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