

「じぶん史」講座

Expression!! in 陸前高田

忘れたくないのは、あなたの大切な記憶

じぶん史とは、今までの半生を振り返り、
掘り上げた記憶から紡ぎあげるあなただけの物語です。

自分が過ごしてきた今までのことを書き上げる時間ですので、
本プログラムでは、自分のことをとにかく見つめ直します。
見つめて見つめて、良いことも悪いことも見つめて、
ちょっとぼんやりしたり、
辛くなりそうになったら休んでみたり誰かにこぼしてみたりして、
過ごしてきた時間の中で味わった自分の感情や考え方を改めて認めて
考えて整理して、強固にする。

何かに立ち向かう時に、それらがあなたのお守りになるように、
いつ何時もあなたが進みたい方への道しるべとなるように、
自分が過ごしてきた時間を振り返り書き上げる、
それがわたしが皆さまと作りたい「じぶん史」です。

本講座は、様々なワークや講師との対話をもとに、
3～4回の参加でじぶん史の完成を目指します。
完成したあなたのじぶん史は、後日、一冊の本としてあなただけにお渡しいたします。
また、そこで培った時間や、よみがえった街の記憶をもとに、
講師が匿名の物語を作成、地域に無料配布する予定です。

ちょっと不安があっても大丈夫、
物語の完成が目的ではなく、自分を見つめ直すことが一番の目的です。

あなたの今までの時間に、忘れてきたものはありますか？
取りこぼしてきた記憶はどこにありますか？
それらはあなたにとって、どんな時間ですか？
忘れてしまいたい忘れたくない記憶のかけらも、一つずつ丁寧に掘り上げて、
あなただけのストーリーを一緒に紡ぎあげていきましょう。

講師

アオキミユキ /

アイエヌワイビーエル代表 北海道出身。2021年から三陸へ移住。
陸前高田市を拠点に演劇活動を行い、現在は、舞台照明家のキャリアを経て、脚本・演出を担う。

日時

右記のスケジュールからご都合のよい日程にご参加ください。
じぶん史の完成には、3～4回のご参加を推奨しております。

会場

岩手県陸前高田市内施設
(参加者に都度直接メールでご連絡いたします)

料金

一回1000円(テキスト代等含む)

定員

各回5名

参加資格

- ・中学生以上の方から参加可能です
- ・全12回の講座の内、複数回参加出来る方

申し込み方法

申し込みフォーム↓

<https://ws.formzu.net/dist/S417957123/>
左記のQRコードからお申込みください

*申し込み締め切りは、初回に限り講座日の一週間前
(事前に簡単なワークをご自宅で行っていただきます。)



講座スケジュール

2026年

- ①7月5日 (日) 13:30～16:00
- ②7月5日 (日) 17:00～19:30
- ③7月15日 (水) 18:30～21:00
- ④8月27日 (木) 18:30～21:00
- ⑤10月14日 (水) 18:30～21:00
- ⑥11月1日 (日) 13:30～16:00
- ⑦11月1日 (日) 17:00～19:30
- ⑧11月20日 (金) 18:30～21:00
- ⑨12月13日 (日) 13:30～16:00
- ⑩12月13日 (日) 17:00～19:30

2027年

- ⑪1月11日(月・祝) 13:30～16:00
- ⑫1月11日(月・祝) 17:00～19:30