



8. ウェルビーイングライフデザインコース

概要：本講座では、自分らしく幸せに働き、生き生きと幸せに生きる人生をデザインするためのヒントをとともに学びます。5年目の今年度は「美しく生きる」を基本テーマに据え、参加者それぞれが自分を認識し、自分を肯定し、自分がどう働きたいのか、自分がどう自分の人生を生活したいのか、を明確にしながらか、幸せに歩む仲間とともに人生を共創します。美しく生きるとは！？～心・身体・アート～それぞれの専門家と共に、その意味を深く理解し、自分なりのウェルビーイングを体感しましょう！

*チームでの簡単な宿題を通して、個人のウェルビーイングと参加者同士のつながりを深めていただきます。

講師：前野 マドカ（まえの まどか） EVOL 株式会社 代表取締役 CEO、武蔵野大学ウェルビーイング学部 客員教授、一般社団法人ウェルビーイングデザイン 理事

ゲスト講師：澤 奈緒（さわ なお） アートを使った「心の解放家」/造形作家
武蔵野大学アントレプレナーシップ学部客員研究員

金子 潤（かねこ じゅん） 一般社団法人ミチヅクリ代表理事/公益財団法人 KEEP 協会理事
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー/環境再生医

前野 隆司（まえの たかし） 武蔵野大学ウェルビーイング学部 学部長・教授
慶應義塾大学 名誉教授/ウェルビーイング学会代表理事

スケジュール：

	概要	日時	場所
DAY1	丸の内プラチナ大学 オリエンテーション（共通） 講座紹介、パネルディスカッション	9月4日(木) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY2	美しく生きる～「心」 ゲスト：前野隆司氏	9月17日(水) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY3	美しく生きる～「身体」 ゲスト：金子潤氏	10月29日(水) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY4	美しく生きる～「アート」 ゲスト：澤奈緒氏	11月26日(水) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY5	「美しく生きる」ためのライフデザインとは？	12月17日(水) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY6	ライフデザインを考えよう！（自分への希望をもとに）チームで対話しよう。	1月21日(水) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
Day7	別のチームでのブラッシュアップ・助言	2月18日(水) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY8	元のチームに分かれて発表・全体発表 ゲスト講師：前野隆司氏	3月11日(水) 18:30-20:30	3×3 Lab Future

定員：30名

受講費：35,200円（税込）

対象者：ウェルビーイングライフデザイン（幸せに生きること）に興味があり、とことん学んでみたい方、自分の存在感も自己肯定感も幸福度も安定的に上げたい方、幸せな仲間とのコミュニティを作りたい方