

思考をクリアにする。

忙しいオトナのための

ジャーナリング ワークショップ

お楽しみに!

スペシャルゲスト登場!!

考えや気持ちを書きだし、自分と向き合う

なんとなくモヤモヤする日、ありませんか?

頭の中がいっぱいな時は、書くことで頭と心を整える「ジャーナリング」。

思っていることをそのまま書くだけで、少しずつ自分の気持ちが見えてきます。

うまく書こうとしなくて大丈夫。

ひとりではなかなかできないからこそ、名古屋で一緒にやってみませんか?



主婦、個人事業主、会社員、ママさん...
いろんな方が参加されています!!

6/21²⁰²⁶日

今回限定のワークシート
お土産付き!

今月テーマ
父の日

時間 10:30~12:00----- ワークショップ
12:30~14:30----- ランチトーク会

参加費 ワークショップのみ ----- 1,500円
両方参加 ----- 2,500円
※飲み物代500円分付き、ランチ代は別途必要

場所 つどいタウン (大曾根駅から徒歩6分)
📍名古屋市北区大曾根2丁目9-57

持ち物 手帳、ノート、ペン

お申し込みはこちら! →

お問い合わせ先: 森口あきこ
✉info@akikotoday.jp



ひとりでは難しくても
ここには仲間がいる。

主催者 森口あきこ

名古屋市在住「3児の母」であり、「Re:Word Card」開発者。ワークショップやイベント開催を通して、対話や言語化のサポート、「生きがい」を見つけるお手伝いをしています。



▶ YouTube
ワークショップの様子や、5年以上「書く」をしてきたことでの変化などについて配信中!



▶ note
「自分の約束を守る手帳」に書いていることや日常での気づきを「書く」で伝えています!

スペシャルゲスト紹介



山本 あい

山本代書店の店主

山本代書店の店主です

1997年新潟県の田んぼのど真ん中で誕生。
授業中にこっそり書いていた落書きのスキルを活かして話している内容をリアルタイムで図式化する「グラレコ」をスタート。視覚表現とライティングの両面から想いを言語化する活動を始める。
現在はDMMオンラインサロンにて「オトナの手帖部」を運営し、90人以上のサロンメンバーが在籍。
YouTube登録者数は1.2万人。

YouTubeはこちら ▶



みこ

おとなの手帖部 副部長
動画編集クリエイター

山本あいのYouTube、全部編集しています

新潟県在住。体力お化けのアラフィフママ。
40代で道の駅をやめて動画編集の道へ。
また、日本全国を飛び回って「いくつになっても、本気でおもしろがれる大人」を撮り続ける、歴20年のカメラマン。みこの前では年齢を言い訳にできません。
幕末の話になると止まらない。
「自分との約束を守る手帳」の開発者、山口さやかさんのYouTubeも編集しています。

stand.fmはこちら ▶

書くことで、今できる行動に落とし込む

ワークショップではこんなことをやります。

- ✓ ジャーナリングやワークについての説明
- ✓ ワークのテーマに沿って実際に書き出す
- ✓ 参加者同士で気づきや学びをシェア

ワークを通して、自分の本音や大切にしていることが見えてきたり、自分だけでは気づけないヒントを得られることも。

前回の雰囲気 YouTube でチェック!



当日の流れ

10:30 ● ワークショップ

みんなで黙々とワークに取り組み、シェアタイムで意見交換!
12:00でワークショップは終了し、ランチトーク会参加者でランチを買いに行きます♪

12:00 ●

12:30 ● ランチトーク会

「普段どんなことを手帳に書いてる?」「こんな悩みがあるんだけど、みんなはどうしてる?」ランチトーク会では、ご飯を食べながら参加者同士でワイワイおしゃべり♪初めての方も帰るころにはみんな仲良しに(^^)

14:30 ●

名古屋であなたをお待ちしています。

お申し込みはこちら! →

お問い合わせ先: 森口あきこ
✉ info@akikotoday.jp

