

誰かととはじめる一歩なら、
今、踏み出せるかもしれない

LIFE MAP ACTION

1人じゃできないことも、誰かと一緒ならできることもあるかもしれない。
誰かと一緒に歩くことで、1人で歩く準備ができるかもしれない。
いつか“この道を選ぶかもしれない”という、私らしく生きる選択肢を増やすために、
まずは一緒に、ゼロからカタチにしていく3ヵ月を一緒に踏み出しませんか？

3
回
連
続
講
座

6.29

Sun

私が“やりたいこと”ってどんなこと？

🕒 10:00~12:00 📍 まちなかキャンパス長岡4F創作交流室

7.13

Sun

誰かと一緒に、なにかをつくること

🕒 10:00~12:00 📍 まちなかキャンパス長岡4F創作交流室

9.28

Sun

長岡でやりたいことを、カタチにするには？

🕒 10:00~12:00 📍 アオーレ長岡市民交流ホールBC

講師紹介



株式会社アルファドライブ
藤田さやか



株式会社30
代表取締役 大澤容佳

【対 象】 市内に居住または勤務、通学している高校生～概ね50歳の女性
上記講座に3回参加できる方

【参加費】 無料
【託 児】 無料※要申込

【定 員】 20名※先着順
【締 切】 6月25日(水)

【主催】 長岡市地方創生推進部人権・男女共同参画課

【企画・運営】 NPO法人市民協働ネットワーク長岡

長岡市大手通1丁目4番地10アオーレ長岡西棟3F
ながおか市民協働センター

Tel:0258-39-2020 Fax:0258-39-2900
E-mail:contact@nagaokakyodo.net

講座の流れ

各回
2時間

講座 45分

模擬プロジェクト 75分

模 擬 プ ロ ジ ェ ク ト と は

いつか、「自分でこんなことをやってみたい」という目標ができたときに「なにからはじめたらいいかわからない」ではなく「これから始めてみよう」と自分で一步を踏み出せるように、チームを組んで進める模擬プロジェクト。取り組むプロジェクトはテーマフリー。みんなで集まって、みんなで考え、ゼロからイチをつくる過程を、実践を通して学びます。アイデアはあっても、なくてもどちらでも！各チームに担当講師が付き、模擬プロジェクトをサポート。わからないこと、悩んでいることを講師に相談できるので、安心してプロジェクトを進められます◎

1

私が“やりたいこと”ってどんなこと？

6.29 Sun

私たちが“やってみたい”と思う気持ちは、いつ、どんなきっかけで生まれているのでしょうか。今、やりたいことが見つかっていなくても大丈夫です。第一回の講座では、今までの人生・生い立ちを参加者同士で振り返りながら、自分の中に潜んでいる「好き」「楽しい」「嬉しい」を思い出して言葉にすることで、やりたいことを見つけたり、明確化するヒントを見つけることができます。

2

誰かと一緒に、なにかをつくること

7.13 Sun

第2回の講座では、組織開発の手法として知られるチームビルディングをテーマに。チームを効果的に運営していくために、個人とチームの能力やスキルを把握し、チームづくりを行う方法を学びます。他者の得意なこと、スキルを知ること、自分の得意・スキルを知ることにもつながります。チームになることでわかる自分の得意を見つけましょう。

3

長岡でやりたいことを、カタチにするには？

9.28 Sun

ながおか市民協働センターやNaDeCBASE、CLIP長岡など、長岡市にはいろいろな活動を支援する機関や場所がたくさんあります。最終回では「こんなことをやってみたい」、「起業したい」という時にどこに相談したら良いのか、各機関でどんな支援があるのかを紹介。また、各チームで進めてきた模擬プロジェクトの報告会を行います。

講師



株式会社アルファドライブ
藤田さやか

学生の頃から地元でフリーペーパーを作ったり、キャッチコピーコンテストを開催するなど、地元や地方を好きになる人を増やすべく公私共に幅広く活動中。キャリアでも地域経済を盛り上げたく全国様々なプロジェクトの立ち上げを担う。2024年より長岡に移住し、産学官連携のコーディネーターなどを担当した。

講師



株式会社30
代表取締役 大澤容佳

会社員として中小企業の課題解決、高校等への探究学習や産学連携支援に取り組む傍ら、夫婦で経費削減支援会社を設立。皆がやりたいことを声に出すことができ、スモールスタートで形にでき、想いを発信して仲間ができ、最後には皆がwin-winな形の仕組みづくりに取り組んでいる。

お申込み方法



申し込みフォーム

 メール
contact@nagaokakyodo.net
件名に「LIFEMAPACTION申込」と明記して下さい。

 FAX
0258-39-2900
右欄を記入して送信してください。

おなまえ お名前		年齢	
電話番号			
メールアドレス			
お住まい	☐ 長岡市在中 ☐ 市外在住で長岡市に通勤・通学		
託児	有 無 ※お子さんの性別、年齢、お名前をご記入ください		

【個人情報の取り扱いについて】
お申込みの際にいただいた個人情報は、お申込み後のお問い合わせや連絡、今後主催者が開催するイベントのご案内などに使用させていただきます。