



生きづらさとの「つきあい方」をともに考える  
「カルクナル・スタディーズ」第2期



カルクナル・  
スタディーズ

**受講生募集中!!**

**応募締切：2022年8月14日（日）17:00必着**

<主催>一般社団法人ひきこもりUX会議  
<協力>練馬区立男女共同参画センターえーる

## 「カルクナル・スタディーズ」とは？

ひきこもり等の生きづらさを抱える人が、さまざまなテーマの講座を通じてこころや身体のコわばりがフッと軽くなるような「カルクナル・スタディーズ」第2期を、今秋開講します！第1期受講者の7割以上が「生きづらさが軽くなった」と回答した、全10回の連続講座です。

本講座では、自分自身や社会との向き合い方を見つめなおし、自分の可能性に気づき自信を取り戻したり、身体や心を整える工夫を知るプログラムを用意しています。各分野のスペシャリストをゲスト講師にお招きしたり、UX会議のメンバーもファシリテーターや話し手を務めながら、受講生同士の話し合いを大切に、毎回対話形式のワークショップを用意しています。

自身の生きづらさや価値観を言葉にし、それを別の参加者が受け止め、ときに共感される。絡まったものが整理されていき、生きづらさの「重し」が少しずつ軽くなっていく。

「でも人と話すのが苦手...」「口下手だし人が怖い...」そんな方も安心してください。これまでの受講生も、UX会議のメンバーもだいたい心根はそんな感じです。

生きづらさや働きづらさの重しに気づき、なりたい自分や大切にしたい価値観について、この連続講座に集うひとたちとともに深掘りしてみませんか。今、ひとりで日常やこれからのヒントを模索している、あなたのための講座です。

### > こんな方におすすめです

- 「生きづらさについて誰かと話したい」
- 「新しいことに挑戦してみたい」
- 「最初の一步の踏み出し方がわからない」
- 「生きづらさ軽減へのヒントを探りたい」
- 「就労以外の働き方を知りたい」
- 「世の中にはどんな制度や権利があるのか知りたい」
- 「ひきこもりから抜け出たけど、何をしたらよいかわからない」

### > このような方のご希望には添えないかも...

- 「他の受講生と話したくない」
- 「一つのテーマだけを掘り下げたい」
- 「悩みの答えを教えてほしい」

## 事前説明会を実施します！

7月16日（土）「練馬区男女共同参画センターえーる」にて事前説明会を実施します。会場の雰囲気や講座内容を知るためにぜひご参加ください。終了後も動画で配信いたします。  
▽詳細はブログにてご確認ください

<http://blog.livedoor.jp/uxkaigi/karukunaru-jizen2022>



## 開催概要

会場：練馬区男女共同参画センターえーる（3階研修室、または2階視聴覚室）  
参加費：無料  
定員：25名（応募多数の場合は抽選）  
対象：ひきこもり状態にあたり、生きづらさを抱えている当事者・経験者で  
本連続講座の趣旨に沿う方（18歳以上）  
日程：全10回 各回14:00～16:15

## プログラム

（一部プログラムの日程や内容が変更になることがあります）

2022年 9月1日（木）	オリエンテーション ～気持ちがかルクナル場づくりのために～
9月5日（月）	からだがかルクナルStudy ～自室でかんたんストレッチ講座～ ▶ゲスト：更科枝里さん（PCA (Pilates Coordination Academy) 主宰、株式会社Global Wellbeing 代表取締役）
9月8日（木）	かルクナル・ケースStudy ～先人に聞く「ひきこもり」から「働く」まで～ ▶スピーカー：林恭子 石崎森人（ともにひきこもりUX会議）
9月12日（月）	自己否定感がかルクナルStudy ～自己肯定学入門～ ▶ゲスト：松尾祥子さん（臨床心理士、公認心理師、SAFARI代表）
9月19日（月）	社会との関わりがかルクナルStudy ～「私」と「社会」を捉えなおす～ ▶ゲスト：飯島裕子さん（ノンフィクションライター）
9月22日（木）	生きづらさをかルクナルStudy ～WRAP®でつくる自分のトリセツ～ ▶ゲスト：増川ねてるさん（アドバンスレベルWRAP®ファシリテーター）
9月29日（木）	「働く」がかルクナルStudy ～闘わない働き方入門～ ▶ゲスト：伊藤洋志さん（ナリワイ代表）
10月6日（木）	ネガティブ思考がかルクナルStudy ～「弱み」をUXにネガポジ変換～ ▶スピーカー：川初真吾（ひきこもりUX会議）
10月13日（木）	生き延びる不安がかルクナルStudy ～制度を知る生存戦略～ ▶ゲスト：時田良枝さん（一般社団法人polyphony代表理事）
10月20日（木）	クロージング ～こころを秤にのせてみたなら～

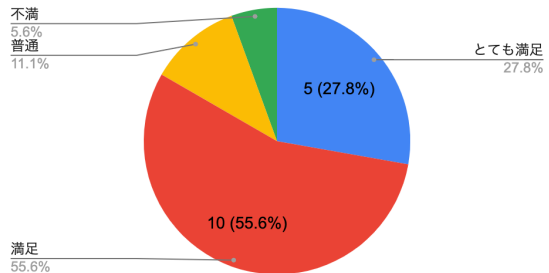
▶連続講座の受講をご希望の方は、別紙「応募方法について」をご確認ください。

## 第1期受講者の声

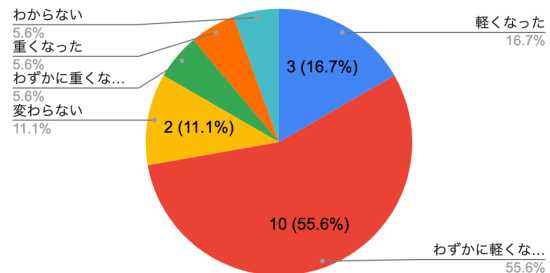
### > 受講後アンケートより

- ◎講師も受講生も、誰も否定的な眼差しや言葉を使わず、その場の雰囲気がとても居心地良くて暖かった。それが一番大事で、安心した場で自分のことを話せると、閉塞されたところに新鮮な空気が入るように心が軽くなりました。
- ◎学生時代不登校だったので学校みたいで楽しかったです。一体感があると安心感がありました。
- ◎毎回いろんな方のお話が聞いて良かったです。視野が広がりました。
- ◎個人的には主催者側も試行錯誤で一緒に手探り状態なのが面白かったです。
- ◎グループワークのときに自分の意見を褒めて貰えたり、自分の悩みが整理できた
- ◎想像していたよりもかなり良かったです。本当に凄いしありがたいです。お金に余裕があった頃、セミナーを数十万円を受講したことがありましたが、それらにも勝るとも劣らないものだったと感じます。そういうものを無料で受講できたというのは本当に幸運でした。
- ◎世間一般の価値観に合わせようとして苦しくなっている、ということに気づけたことが一番の収穫でした。

今回の講座を受けてみての満足度をおしえてください  
回答18件



講座を通して、生きづらさは軽くなったと感じますか  
回答18件



### 【新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策について】

当日は会場受付での検温・体調確認等にご協力ください。参加時はマスク着用や手洗いなどの自己管理を含め、取り組みへのご理解とご協力をお願いいたします。（事情によりマスクの着用やアルコール消毒を使うことが困難な方はスタッフまでご相談ください）

### <主催団体：一般社団法人ひきこもりUX会議とは>

一般社団法人ひきこもりUX会議とは、不登校、ひきこもり、発達障がい、セクシュアル・マイノリティの当事者・経験者らで立ち上げたクリエイティブチームです。  
最新情報は <http://uxkaigi.jp> をご確認ください

この事業は「日本財団2022年度助成事業」として助成を受け実施します