



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。

▽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ったり、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～

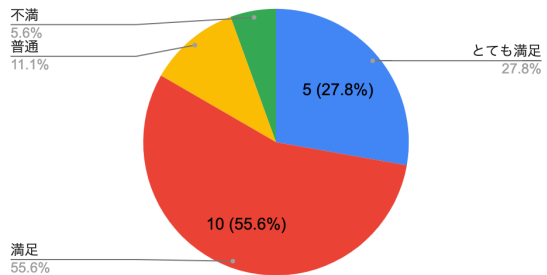
> 連続講座の受講をご希望の方は、別紙「応募方法について」をご確認ください。

第1期受講者の声

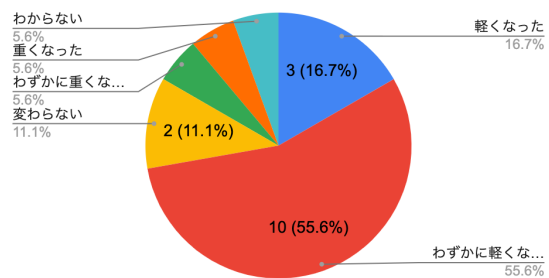
> 受講後アンケートより

- ◎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。
- ◎毎回いろいろ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。本当に凄いありがたいです。お金の余裕があった頃、セミナーを数十万円で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

Supported by  日本 THE NIPPON
財団 FOUNDATION

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」

応募方法について

応募概要

以下の内容を必ずご確認ください。

応募期間：2022年7月16日（土）17:00～8月14日（日）17:00必着

応募資格：18歳以上。経歴、性別は問いません。全日程（10回）のうち7回以上の出席が見込める方（応募時点で都合が確定できない場合は応募時にご相談ください）

選考方法：応募者多数の場合は、本講座に初めて申込された方を優先し、そのうえで抽選となります

受付方法：オンラインフォーム、またはメールにてご応募ください。

▶オンラインフォーム

オンラインフォームからご応募ください。

（応募は7月16日 17:00から開始）

<https://forms.gle/Wyuaq8w4dBZbiajN8>



▶メール

必要事項（裏面に記載）をご記入の上、以下のアドレスまでメールをお送りください。

宛先：event@uxkaigi.jp（ひきこもりUX会議）

件名：カルクナル・スタディーズ応募

<キャンセルについて>

応募者多数の場合は抽選になるため、応募後のキャンセルはできるだけ早めにメールにてお知らせください。宛先：event@uxkaigi.jp

結果通知と事前準備について

- 2022年8月22日（月）17:00までに応募者全員に結果をお知らせします。
- 通知はevent@uxkaigi.jpから応募時に申告していただいた連絡先宛にお送りします。8月22日までにメールが届かない場合は、お手数ですがevent@uxkaigi.jpまでご連絡ください。
- 受講が決定した方には、初回講座前にアンケートにご協力をお願いします。詳細は結果通知メールにてご案内いたします。あわせて、新型コロナウイルス感染対策及び講座を運営する中で不測の事態が起きた場合等に備え、ご住所などの個人情報をお聞きします。予めご了承ください。

必要事項

- 1) お名前（ふりがな）※本名をご記入ください
- 2) ニックネーム（呼ばれたい名前）
- 3) 全日程（10回）のうち7回以上の出席が見込める
はい/いいえ
※「いいえ」を選択した方で、応募時点で都合が確定できない場合はご相談ください
- 4) 年齢 ※応募時の年齢
- 5) 居住地（市区町村まで）
（ ）都・道・府・県
（ ）市・区・町・村
- 6) 連絡先
Eメール：
電話番号：
※結果通知の際にご連絡がつくよう、両方にご記入をお願いします。連絡方法に不都合がある場合は、その旨を書き添えてください。
- 7) 応募動機（最大200文字程度）
- 8) あなたはこれまでに「ひきこもり」だったことはありますか？
はい/いいえ
- 9) 現在、あなたは「ひきこもり」ですか？
はい/いいえ
- 10) あなたの「ひきこもり」期間（のべ）についておしえてください
のべ 年 カ月くらい
- 11) あなたの生きづらさの苦しさ、重さはどれくらいですか
（1.軽い 2.少し重い 3.重い 4.とても重い 5.耐えきれないほど重い）
番号：
- 12) この講座をどこで知りましたか？：
- 13) これまでにひきこもりUX会議の行方イベントに参加したことがありますか？
はい/いいえ

【個人情報について】

お預かりした個人情報は、連続講座の運営・管理のために使用します。また、次のいずれかの場合を除いて、当団体が第三者に開示することはありません。①ご本人が個人情報の開示に同意している場合 ②法令により開示が求められた場合 ③統計資料等、個人を特定することができない情報を開示する場合