

# 喜怒哀楽ワークショップ

## ～感情を生かそう！～

あなたはふだん感情を出していますか？  
自分が何を感じているか気づいていますか？  
感情を出すことを、恐れていませんか？

思い出してみてください。  
思い切り笑ったり、泣いたりした子供の頃のことを。

電車に乗って、窓に映る自分の姿を見て、いま何を思いますか？

最近、体が震えるくらい喜びを感じたことありますか？  
怒りまくったことありますか？  
大泣きしたことありますか？  
お腹の底から、笑ったことありますか？

生きている感動を忘れていませんか？

このワークショップでは、さまざまワークを通して、  
いろいろな感情を表現していきます。

感情を表現して、生きている喜びを、お持ち帰りください。

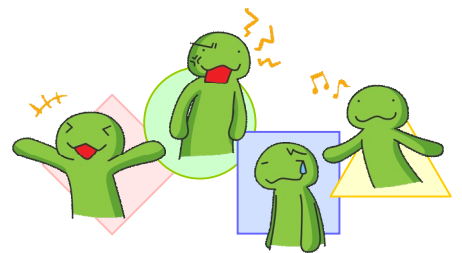
**日時** 2009年1月10日(土) 10:00～16:00 (9:40受付開始)

**場所** 目黒区青少年プラザ 7階 第2レクリエーションホール  
住所：東京都目黒区中目黒2-10-13 中目黒スクエア内  
交通：東急東横線・東京メトロ日比谷線「中目黒駅」下車 徒歩10分

**参加費** 2,000円 (当日ご持参ください)

**定員** 20名 (先着順となります)

**服装** カジュアルな動きやすい服装で。  
体験型ワークショップですので、楽しんでご参加ください。



Illustrated by Yuko Okura

**お申し込み** 下記内容を明記の上、メールにてお申し込みください。

宛先：[kidoairakuws@yahoo.co.jp](mailto:kidoairakuws@yahoo.co.jp)

件名「喜怒哀楽ワークショップお申し込み」  
・お名前、メールアドレス、ご連絡先(携帯番号等、当日のご連絡先電話番号)

**お知らせ** このワークショップでは、感情を表現していきますが、  
心症的なリハビリテーションや、カウンセリングの場ではありません。健常者を対象としています。

### ワークショップリーダー紹介

#### 船戸昭利 (ふなと あきとし)

建築系CG制作会社で、建築・都市CGの商品企画、制作業務を行う傍ら、  
パーソナルコーチとして活動中。  
CPCC (Certified Professional Co-Active Coach)。  
その人が持っている深く大きな想いを表現して、出して、現実のものになって、  
それを本気で語れるようになったら、こんなにすばらしいことはないと思います。  
"今、生きている"ことを大切にしていきたいと思っています。

#### 松本由美 (まつもと ゆみ)

大学講師およびパーソナルコーチとして活動中。  
大学での研究分野は異文化マネジメント。  
コーチングに出会ってからというもの、よく泣き、よく笑い、よく怒ります。  
人それぞれの多様性が生き生きとしたら、  
エネルギーと可能性に満ちた豊かな世界が広がると思います。  
こころの充実感を大切に、いのちを紡いでいきたいと思っています。