

令和8年度 ひばりが丘公民館主催 高齢者の課題を考える講座

アクティブシニアの ライフスタイルを考える

～自分史づくりで自分らしさ再発見～

自分史づくりの基礎を学び、思い出の写真をもとに「一枚の自分史」を書いてみます。そして、これからのライフスタイルを自ら考え、人生最後まで自分らしい選択をする一歩を踏み出しましょう。

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）についても考えます。



第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
10月22日	11月5日	11月19日	12月3日	12月17日
全5回 木曜日 14時～16時				

【場所】 ひばりが丘公民館 集会室

【対象】 おおむね50歳以上の市内在住・在勤・在学者

【定員】 16人（申込順）※全回参加可能な方優先

【講師】 小矢野正夫

（国家資格キャリアコンサルタント、自分史活用マスター）

菊地好江

（緑町地域包括支援センター保健師）

【持ち物】 筆記用具 水分補給用の飲み物

思い出の写真（第3回目で使用します）

【参加費】 無料



【講師】 小矢野正夫氏

【申込】 10月2日（金）10時から
電話か申込フォームでひばりが丘公民館へ
電話：042-424-3011（平日9時～17時）



申込フォーム

ひばりが丘公民館：西東京市ひばりが丘2-3-4（都営住宅4号棟1階）

※講座の内容、公民館へのアクセスは裏面をご覧ください。

協力：地域学習推進課

【講座内容】全5回 木曜日 14時～16時

回	日時	内容	講師
1	10月22日	思い出の引き出しを開けよう ～自分史年表づくりで人生を振り返る～	小矢野正夫
2	11月5日	人生山あり谷あり ～“心のグラフ”から見つける私の転機～	
3	11月19日	思い出の写真から書く「一枚の自分史」 ～書き方を学んで一枚書いてみる～	
4	12月3日	ACP（アドバンス・ケア・プランニング）を考えよう ～「人生100年これからゲーム」と「私の人生ノート」 で新たな気づきを！～	菊地 好江
5	12月17日	「一枚の自分史」をみんなで楽しむ ～自分らしさ再発見、「これから」を生きるために～	小矢野正夫

※「自分史」…個人の歴史のこと。個人が人生を振り返ってまとめるもので、自由に表現できるもの。
※「ACP」…もしもの時の暮らし・介護・医療について、前もって大切な人と共有する取り組み。

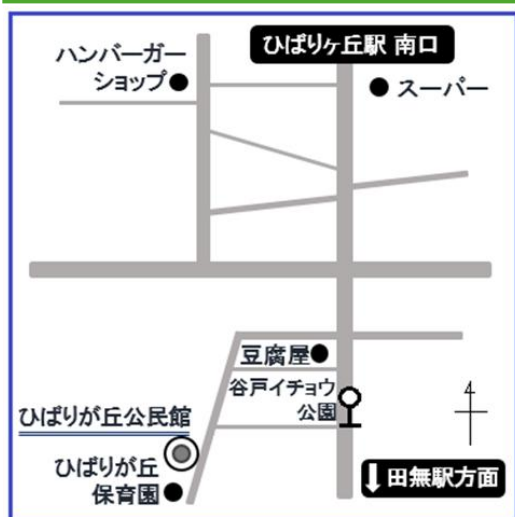
【講師紹介】

■第1回～第3回、第5回

小矢野正夫…国家資格キャリアコンサルタント、自分史活用マスター
西東京市在住。都市銀行の市場部門の責任者を経て、
キャリアコンサルタントとして転職や再就職の支援に従事。
社会人大学院を経て独立し、現在は「過去の記憶を未来の資産に
変える自分史づくり」をテーマに自治体などで講師を務める。

■第4回

菊地好江…緑町地域包括支援センター保健師



《ひばりが丘公民館へのアクセス》

- 西武池袋線「ひばりが丘駅」
 - ・南口より 徒歩10分
 - ・南口より 西武バス【境03】
武蔵境駅行き（谷戸経由）
「谷戸イチョウ公園」下車3分
 - 西武新宿線「田無駅」
 - 北口より 西武バス【境03】
ひばりが丘駅行き（谷戸経由）
「谷戸イチョウ公園」下車3分
- ※駐車場はありません

ひばりが丘公民館

西東京市ひばりが丘2-3-4（都営住宅4号棟1階）

☎ 042-424-3011（平日9時～17時まで）