

鎌倉 FiKA 2022

鎌倉 FiKA 2022 — 自分に出会う6日間 —

鎌倉市内で暮らす方を対象に、
6日間のプログラムを開催いたします。

不確実性が高まる社会、先行きへの不安を強く感じる方も多いのではないのでしょうか。
鎌倉の自然のなかでゆったりと語りいながら、自分が抱えていた思いや声に耳を傾けてみませんか。
うまく話せなくても大丈夫。参加者一人ひとりがプログラムを通して、自分自身の思いに気づき、
ありのままの自分を見つめるきっかけを講師と一緒にさがしましょう。

鎌倉 FiKA 2022 (鎌倉市 WEB サイト)

<https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/chikyo/fika2022-6days.html>



(参加対象)

義務教育を終了した **15歳以上 鎌倉市在住者** 限定

詳細については QRコードより申込フォームをご覧ください。
申込者多数の場合は抽選とさせていただきます。(一部、応相談)

各コース
定員 15名

**参加費
無料**

(プログラム)

焚き火を囲んでの対話や室内での表現の時間を通じて、ありのままのあなた自身を確かめていきます。
3ヶ月間、合計6日間。[9月期コース] [12月期コース] と各コースの内容・講師に違いはありません。
各コースとも全てのプログラムに参加できることが望ましいです。(両方のコースへの参加はできません)

9月期
コース

- 1日目 2022年9月30日(金) 10:00-14:00 @材木座海岸
- 2日目 2022年10月9日(日) 10:00-14:00 @鎌倉児童ホーム講堂
- 3日目 2022年10月16日(日) 10:00-14:00 @鎌倉児童ホーム講堂
- 4日目 2022年10月29日(土) 10:00-14:00 @材木座海岸
- 5日目 2022年11月4日(金) 10:00-14:00 @鎌倉児童ホーム講堂
- 6日目 2022年11月13日(日) 10:00-14:00 @材木座海岸

12月期
コース

- 1日目 2022年12月11日(日) 10:00-14:00 @材木座海岸
- 2日目 2022年12月18日(日) 10:00-14:00 @鎌倉児童ホーム講堂
- 3日目 2023年1月22日(日) 10:00-14:00 @鎌倉児童ホーム講堂
- 4日目 2023年1月30日(月) 10:00-14:00 @材木座海岸
- 5日目 2023年2月5日(日) 10:00-14:00 @鎌倉児童ホーム講堂
- 6日目 2023年2月12日(日) 10:00-14:00 @材木座海岸

天候や都合によりプログラム内容(日時・場所)が変更になる場合があります。海岸での焚き火は、神奈川県藤沢土木事務所と鎌倉消防署に届出を行っています。

(申込方法)

申込フォームよりコースを選択の上お申込ください。
申込者多数の場合は抽選とし、2022年9月22日(木)以降に結果をご連絡させていただきます。
なお、締切時点で定員に満たない場合は、二次募集を実施いたします。

申込締切 2022年9月20日(火) 17時



申込はこちら

主催：鎌倉市 / 令和4年度鎌倉版フォルクヘイスコーレ事業運営・アカデミック・リソース・ガイド株式会社 (arg)・みんなの学び場「いもいも」



参加費
無料

自分に出会う6日間

申込締切
2022年
9月20日(火) 17時



申込はこちら

各コースの内容・講師に違いはありません
全てのプログラムに参加できることが望ましいです。

9月期コース
2022年9月～11月
12月期コース
2022年12月～2023年2月

全6回
各コース
定員15名

鎌倉の自然のなかで
ゆったりと焚き火を
囲んで語りいながら、
自分が抱えていた思いや声に
少しだけ耳を傾けてみませんか。
対話や表現を通じて、
自分自身を見つめる
6日間のプログラム。
ありのままの
あなたで大丈夫。

不確実性が高まる社会、
先行きへの不安を強く感じる方も多いのではないのでしょうか。
鎌倉の自然のなかでゆったりと焚き火を囲んだり、参加者と
語らいながら、自分が抱えていた思いや声に耳を傾けてみませんか。



FIKA (フィーカ) スウェーデンの生活慣習。休憩をとること、
または同僚、友人、恋人、家族等と甘いものを
食べながらコーヒーを飲む時間のこと。

鎌倉FiKA2022(鎌倉市WEBサイト)
<https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/chikyo/fika2022-6days.html>



プログラム紹介

参加者一人ひとりがプログラムを通して、自分自身の思いに気づき、
ありのままの自分を確かめ、これからの進む道を見つけるきっかけに出会っていきます。
「ありのままを認めれば、子どもたちは自ら最高に輝く」を理念に掲げるいもいもの講師陣と一緒にさがします。
全てのプログラムに講師が立会い、参加者の一人ひとりの気づきのサポートをいたします。

※天候や都合により授業内容(日時・場所)が変更になる場合があります。海岸での焚き火は、神奈川県藤沢土木事務所と鎌倉消防署に届出を行っています。



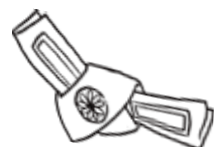
【対話のプログラム】

「聞きたい/話したい」をテーマに、初めて出会う参加者や
講師と、暖かな火を囲み、リラックスしながらおしゃべりを楽
しむ中で、お互いの異なる視点を尊重し、共有しつつ、ゆっ
くりと自分の言葉や他者の言葉に向き合う時間を過ごします。



【表現のプログラム】

「伝えたい/わかりたい」をテーマに、自分の思ったことを
自分が思ったままに自由に表現し、相手に伝えることを趣旨
としたレクリエーションを行います。誰からも否定されない
安心できる環境のなかで、自由に自分を表現し、自分や他者
のありのままを魅力的に感じられる時間を味わいます。



2021年度の参加者

不安や悩みは人それぞれ。
肩の力を抜いて自分や他者と向き合った
2021年度の参加者の声を集めました。



アルバイト/御成町在住 (27歳)

「ありのまま」ってなんだろう？
頭では分かっていても、心が動かなかったその意味を、
はじめて実感できたのがFiKAでした。
ただいだけで大丈夫。
小さな一歩を踏み出した先に、今まで知らなかった自分が
人との対話から見つかっていくワクワクがありました。

会社員/大町在住 (30歳)

複数回あることから、普段話さない内面の話ま
でじっくりできてしまいました。人の話を聞くこ
とでも気づくことが沢山あり、毎回お腹いっぱい
になります。
終了しても、そんな時間を共有した仲間がこの
街にいるということが、暮らしに安心感を与えて
くれています。

フリーランス/大町在住 (36才)

つい自分と他者を比較してしまう、そんな悩みを抱
え、FiKAへの参加を申し込みました。焚き火を囲み
ながら、研修講師の方や他のメンバーと語らううち
に、自分自身のいいところ・嫌なところ、全てを受け
入れ、自分を好きになるために、他者がいる、という、
新たな視点を得ることができました。

イラストの紹介

2021年度実施の鎌倉FiKAプログラムの
参加者の「ほりはるさん」にイラストを
描いていただきました。
FiKA終了後にイラストレーターとして活
動するようになった彼女に「あらたな発
見に気づく」をテーマとして、まちを歩き
ながら、鎌倉で出会うヒト・モノ・コト
を表現してもらいました。

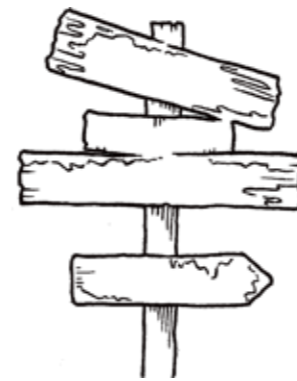
講師について

ありのままを認めれば、子どもたちは自ら最高に輝く。
みんなの学び場「いもいも」

いもと はるひさ
(教室主宰) 井本陽久先生 ほか

1969年、神奈川県生まれ。東京大学卒業後、母校栄光学園数学教師になる。
花まる学習会で「いもいも教室」主宰。森のスコール講師。「いま、ここで
輝く。」(エッセンシャル出版社)や「プロフェッショナル 仕事の流儀」(NHK)
など多くの本やテレビで紹介される。

<https://www.hanamarugroup.jp/imoimo/>



ずっと焚き火がやりたかった



部屋借りの
ふうてん
瘋癲



世界平和ってなんだろう？



シロクマの寿命って
知っている？

自分を
解き放つ

大人に
なりたくない

