

# 未来をつくるアウトプットラボ



モヤモヤ  
から

## 社会をよくするセルフアップデート計画

Output Lab – Empower Yourself to Make a Better World



Michico Nakamura



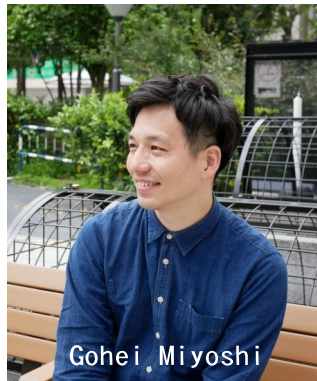
Eiko Yamashita



Mika Sudo



Yutaka Yamauchi



Gohei Miyoshi

受講生募集！

ジブンをカエル。

ナカマをつくる。

オモイをカタチに。

ミライをデザイン。

こんな方にピッタリ！

- なんだかモヤモヤしている。
- 友人の SNS を見て、落ち込む。
- 仕事、学校がマンネリに感じる。
- 新しいことを始めたい。
- ジェンダーについて知りたい。
- もっと自分らしく生きたい。
- そもそもしあわせって何？

対象

おおむね 20~40 代の人  
30 人程度 (選考)

費用

無料

託児

6 か月~小学 3 年生  
無料 (申込時に要予約)

締切

1/5 (水)

2022年 (全 6 回 : 連続講座)

1/15⊕、1/22⊕、2/5⊕ | 14:00  
2/12⊕、2/19⊕、3/19⊕ | 16:00

福岡市男女共同参画推進センター

アミカス 2階 視聴覚室

福岡市南区高宮3-3-1 西鉄天神大牟田線「高宮駅」西口すぐ

主催：福岡市 (男女共同参画推進センター・アミカス)

# 違和感を感じているのはあなただけではない。自分の

幸せは自分でつくる。社会をよくする主役になる。

## 講師プロフィール

1



### 1/15 モヤモヤの背景 問題・意見の共有 中村 路子 (合同会社 visionAreal 共同代表)

久留米市生まれ。2男の母。2009年、メイクセラピストとして独立。2012年、地域で“じぶんらしく”暮らし、働く女性のライフワークスタイルを創出するベース Mellicore-socialbase 設立。2015年、visionAreal (ビジョナリアル) 設立。久留米市を中心に数々のプロジェクトを仕掛け、コミュニティを育み続ける。

2



### 1/22 ジェンダー平等 山下 永子 (九州産業大学地域共創学部 教授)

久留米市生まれ。民間・公的機関においてマーケティングや調査研究事業を経験した後、教育・研究職へ。専門は都市マーケティング・地域社会調査等。熊本大学大学院博士課程修了博士(公共政策学)、BOND-BBT大学院修了MBA。ハロープロジェクト!や、ヨーロッパを列車で旅することが大好き。

3



### 2/5 伝える技術 文章の書き方 須藤 美香 (コラムニスト、コーディネーター)

NY留学をきっかけに米国発ポジティブ心理学を学び、独立。自分らしい生きかた・働かかた、家族、ジェンダー、思考や感情の取り扱いかたについてブログやnoteマガジン、ポッドキャスト番組など、多ツールを使った個人発信を10年以上行い、仕事や社会活動につなげている。SNSフォロワーは合計1万人以上。

4



### 2/12 ファシリテーション 社会課題の解決 山内 泰 (NPO法人ドネルモ代表理事)

九州大学芸術工学府修了(芸術工学博士、専門は美学・芸術学)。「自分たちの求めるものを自分たちでつくる」文化的な社会を目指して、コミュニティデザインや文化事業に取り組む。人々の「あったらいいな/こうしたい」という思いを実現する様々なプロジェクトに取り組んでいる。

5



### 2/19 テーマ決め チーム作り 三好 剛平 (三声舎代表)

福岡生まれ。三声舎代表。福岡を拠点に文化芸術にかかわるプロジェクトの企画・運営、執筆などを行う。九州のアート・カルチャーを紹介するラジオ番組「明治産業 presents OUR CULTURE, OUR VIEW」製作・出演。NPO法人ドネルモ理事。

6

### 3/19 アクションプランの発表

最近、ココロがモヤッとしたり、ザラッとしたりしてませんか？

自分らしさ、アップデートしてますか？

あなたが感じたモヤモヤや違和感は、他の人も感じているかもしれません。

そこに社会をよくするヒントがあり、自分と誰かを幸せにすることができるかもしれません。

この講座は、SDGsの一つであるジェンダー平等を学び、自分の思考を整理して、アウトプットすることを目的とした参加型講座です。

自分の関心のあるテーマをもとに仲間とつながり、社会課題を解決するため、アクションプランを考えます。最終日にそのプランを発表していただきます。

各講師からインプットし、自分自身や社会を見つめ、誰もが今より生きやすい未来を目指していきます。

自分を変えたい、社会を変えたい、未来を変えたい!あなたは下記のQRコードを読み込み、申し込みページに入力を始めた……

## 申込み & 問合せ

アミカスホームページか、Eメールでお申込みください。  
締め切りは1/5。1/6以降、当選者のみEメールで通知します。

必要事項①氏名、②年齢、③住所、④電話番号、⑤職業、⑥応募動機、⑦利用しているSNS等、⑧託児をご希望の方はお子様の氏名と年齢・学年をお知らせください。

\*お知らせいただいた個人情報は、アミカスの講座案内や法令に定めのある場合、ご本人が同意している場合を除き目的外利用することや第三者に提供することはありません。お子様同席での参加はご遠慮ください。



## 福岡市男女共同参画推進センター・アミカス

電話受付時間 9:30~17:30 (日祝日は 17:00 まで) WEB <https://www.city.fukuoka.lg.jp/amikas/>

〒815-0083 福岡市南区高宮 3-3-1 西鉄天神大牟田線「高宮駅」西口すぐ 西鉄バス「西鉄高宮駅前」すぐ

TEL 092-526-3755 FAX 092-526-3766 MAIL [amikas@city.fukuoka.lg.jp](mailto:amikas@city.fukuoka.lg.jp)