

じぶん資源発掘プログラム

2026

3/29

SUN

14:00~17:30

正解のない時代。
外部環境に振り回されないために、あなた自身の”価値観・才能・偏愛”といった自分資源に気付くことが大切です。
カードゲームを通して「傾聴力」を磨きながら、
「異業種の仲間たちと

新しい可能性を見つけよう！」

○場所：卯之町駅前複合施設「ゆるりあん」
2F多目的室

○内容：裏面参照

○対象：市内在住または市内事業所勤務の
20歳から40歳の独身男女

○参加費：講座 無料
懇親会 3,000円

○申込方法：二次元コードからお申込みください

○申込期限：令和8年3月17日（火）

○問合せ先：西予市まちづくり推進課(渡邊・三瀬)
電話 0894-62-6403

【申込みQR】



いま必要なスキルである**傾聴力**。
自己理解と相互理解を仲間と深めながら
傾聴力を磨きませんか。

じぶん資源発掘プログラム（価値観）

◇場 所：卯之町駅前複合施設「ゆるりあん」2階多目的室
〒797-0015 愛媛県西予市宇和町卯之町3丁目435-1

時 間	内 容
14:00 ～ 14:50 (休憩)	オリエンテーション ・アイスブレイク ・アクティブリスニング（傾聴）を学ぶ 「まず、ちゃんと、聴くことからはじめよう！」 ・聞くと聴くの違いを知り、対話のコツを学ぶ。
15:00～ 17:00 ※休憩 含む	じぶん資源プログラム ①じぶん資源の全体像 ・なぜ、いまじぶん資源の言語化が必要か？ ②価値観KATARUTA ・自分が大切にしている価値観を語り、騙るカードゲーム。 現在の自分の軸を知り、メンバーと共有することで、 相互理解を深め、傾聴力を身につける。
17:00～ 17:30	全体振り返り
18:00～	懇親会



◇講 師

藤原 明文

- 株式会社インサイトラボ代表取締役
- 総務省地域力創造アドバイザー
- 全国メディアTURNSアドバイザー
- 広島修道大学国際コミュニティ学部、
人間環境学部非常勤講師
→自分資源/地域資源創造論担当



※カードゲームを使って、楽しみながら自分資源の見える化をしていきましょう！