

ひきた なおみ

## 疋田 奈緒美

活動内容	価値観ババ抜きカードを使ってゲームを通じて自身の価値観を見つけ出すワークショップです。4名から6名1グループで、2グループまでで一回のワークショップが出来ます。オンライン研修の場合は価値観探求ワークとして実施します。	
資格・経験 活動歴等	産業カウンセラー・(一社)日本ストレスチェック協会ファシリテーター 価値観ババ抜き®インストラクター 2019年から公開講座や各種団体の依頼による研修等	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：自分を楽しく再発見 価値観ババ抜きワークショップ  
(あなたのパワーの源泉をみつけませんか?)

内容：①価値観について説明(20分) ②価値観ババ抜きカードゲーム(40分程度) ③それぞれが発見した言葉のシェア(15分程度) ④どのように発見した言葉を活用していくか(20分程度)

定員：4~12名(Max6名×2グループまで)

所要時間：2時間程度

材料費：資料代として一人当たり200円程度

【その他】・ストレスマネジメント(セルフケア)講座

・コミュニケーション(みる・きく・はなす技術)講座



### 街のアドバイザーから

正社員生活を終えた2015年以降、実践的なプログラムのインストラクター資格を取得し、2016年から様々な場でお伝えする活動を始めています。グループワークや参加者同士の情報交換を通じて、楽しく学び実践できることをお話ししています。2019年からは「つながるカフェ in 上大岡」を月イチ開催中です。