

心のライティング

— 自分を知り、育てるための
文章創作ワークショップ

講師 大塚 敦子

ジャーナリスト、ノンフィクション作家

この講座で行う文章創作は、欧米ではセラピューティック・ライティングと呼ばれ、書くことによって、自分の本当の気持ちに気づいたり、心を整理したり、新たな自分を発見したりすることを目的にしています。自分の素直な気持ちを言葉にするためのさまざまなワークをしますが、書くことが苦手でもまったく問題ありません。創作の楽しさを味わい、他の人たちとともに書くことで多様な視点にふれ、ちょっぴり自分の世界を広げていただければと思います。

※文章表現の上達をめざす講座ではありません。

日時

7月 15日(水)・22日(水)・29日(水)

8月 4日(火)・12日(水)・19日(水)

全6回 (通し受講のみ)

午後6時30分～8時30分

会場：三鷹ネットワーク大学

定員：10人 (先着制)

受講料：市民 3,000円

一般 3,600円

会員 1,800円

持ち物：筆記用具、ノート

お申し込み・お問い合わせ

三鷹ネットワーク大学推進機構

申込期間 ▶ 2026年6月9日(火)9:30～7月5日(日)17:00

電話 0422-40-0313

FAX 0422-40-0314

URL <https://www.mitaka-univ.org/>

郵送先 〒181-0013 三鷹市下連雀 3-24-3 三鷹駅前協同ビル3階

WEB申込はこちらから



心のライティング —自分を知り、育てるための文章創作ワークショップ

B265
0700

講座趣旨

この講座で行う文章創作は、欧米ではセラピューティック・ライティングと呼ばれ、書くことによって、自分の本当の気持ちに気づいたり、心を整理したり、新たな自分を発見したりすることを目的としています。自分の素直な気持ちを言葉にするためのさまざまなワークをしますが、書くことが苦手でもまったく問題ありません。創作の楽しさを味わい、他の人たちとともに書くことで多様な視点にふれ、ちょっぴり自分の世界を広げていただければと思います。

※文章表現の上達をめざす講座ではありません。

講座開催概要

日 程	7月15日(水)・22日(水)・29日(水) 8月4日(火)・12日(水)・19日(水) ※全6回
時 間	午後6時30分～8時30分
定 員	10人(先着制)
回 数	全6回(通し受講のみ)
受講料	市民 3,000円、一般 3,600円、 会員 1,800円
持ち物	筆記用具、ノート
難易度	★★☆
会 場	三鷹ネットワーク大学
申し込み	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> Web 窓口 FAX 郵送 </div> 申込期間: 2026年6月9日(火)午前9時30分 ～7月5日(日)午後5時

心のライティング—自分を知り、育てるための文章創作ワークショップ

講座内容

自分の気持ちや考えを言葉で表出するためのウォーミングアップを毎回行います。また、その日の題材に沿って詩、散文、物語、会話文、リストなどを創作するワークをします。その後それぞれが書いた文章を共有する時間を持ちますが、できる範囲でかまいません。パスしてもいいですし、一部分だけを読むのでもOKです。書いたものを参加者どうしで共有することで、同じ題材でもそれぞれに異なる多様な見方にふれ、自分および他者への理解を深めます。

講師紹介(敬称略)

大塚 敦子(おおつか あつこ) ジャーナリスト、ノンフィクション作家

世界各地の紛争地取材を経て、困難を抱えた人を支える自然や動物との絆などについて執筆。刑務所でも文章創作プログラムをおこなっている。『さよなら エルマおばあさん』(小学館、2000年)で2001年講談社出版文化賞絵本賞、小学館児童出版文化賞受賞。『(刑務所)で盲導犬を育てる』(岩波ジュニア新書、2015年)、『犬が来る病院 命に向き合う子どもたちが教えてくれたこと』(角川文庫、2019年)など著書多数。近著は『動物がくれる力 教育、福祉、そして人生』(岩波新書、2023年)、『保護ねこものがたり』(ポプラ社、2024年)。

三鷹ネットワーク大学 受講者登録用紙

*すでに受講者登録を済まされている方は必要ありません。インターネットでもご登録ができます。

※太枠内の項目は必須事項です。

登録日：西暦 年 月 日

お 名 前	フリガナ	性 別 (任 意)	生 年 月 日	西 曆 月 日	年 日
受講者区分 ※該当する番号を1つ選んで○をつけてください。	(1) 【市 民】 三鷹市にお住まいの方(学生は除く) (2) 【市民(在勤・在学)】 三鷹市外にお住まいで、三鷹市内の職場・学校に通われている方 (3) 【市民学生】 三鷹市にお住まいの学生の方 (4) 【会 員】 勤務先、学校等が三鷹ネットワーク大学の正会員または賛助会員の方 (5) 【一 般】 三鷹市外にお住まいの方				

Eメール					
緊急連絡先	携帯電話番号：	携帯Eメール：			

《郵便物の送付先※振込用紙や受講証等のお送り先を、下記から選んでください。》

郵便物送付先	ご 自 宅	勤 務 先
--------	-------	-------

《ご自宅》

ご 住 所	〒 —				
電話番号		F A X			

《勤務先・学校名等》

勤務先名称	※学生の場合は学校名と学部・学科名				
勤 務 先 部 署 名	※学生の場合は学籍番号	役職名			
ご 住 所	〒 —				
電話番号		F A X			

《ご職業等》※職種・業種について該当するものにそれぞれ○をつけてください。

勤務先業種	①官公庁 ②団体 ③教育 ④宗教 ⑤医療 ⑥建設 ⑦金融・保険 ⑧製造 ⑨運輸・通信 ⑩農林水産 ⑪電気・水道 ⑫不動産 ⑬卸・小売 ⑭飲食 ⑮IT・ソフト ⑯その他
職業(職種)	①経営者 ②役員・管理職 ③一般事務 ④営業 ⑤販売・サービス ⑥生産管理 ⑦研究開発 ⑧専門職(医師・弁護士等) ⑨教職 ⑩自由業 ⑪専業主婦 ⑫無職 ⑬その他

《三鷹ネットワーク大学からの情報提供ご希望の有無》

情報提供	希望する	希望しない
------	------	-------

《興味をお持ちの分野》※3つまでお選びください。

1経営・経済学 2歴史学 3法学 4文学 5工学 6教育学 7福祉・医療 8介護・看護 9コンピューターサイエンス 10アジア・アフリカ系言語 11 総合政策 12 国際関係論 13 政治学 14 天文学 15 農学 16 臨床心理学 17 カウンセリング学 18 社会心理学 19 国際コミュニケーション学 20 スポーツ医学 21 マーケティング学 22 人間環境学 23 キャリアデザイン等 24 社会福祉学 25 情報科学 26 情報コミュニケーション学 27 グローバルビジネス学 28 宗教学 29 平和学 30 生物学 31 化学 32 数学 33 教養学 34 建築学 35 その他
--

◆受講者登録について *すでに受講者登録を済まされている方は必要ありません。

三鷹ネットワーク大学で受講される場合は、受講者登録の手続きが必要です。講座のお申し込みをする前に（講座のお申し込みと同時に）、必ず受講者登録を済ませてください。（性別欄の記載は任意です。未記載とすることも可能です。）ご登録をさせていただくことにより、今後お申し込みされる際に、ご住所等、個人情報を記入する手間がなくなります。またインターネットからのお申し込みも可能となります。

◆個人情報について

ご記入いただいたお客様の個人情報は、個人情報保護法に基づいて適切に管理するとともに、受講決定通知および講座のご案内目的のために使用します。

B265
0700


心のライティング

—自分を知り、育てるための文章創作ワークショップ

申込用紙

受講者 番号	E から始まる数字 6 ケタをご記入ください。 E _ _ _ _ _ _	申込日	年 月 日
名前	フリガナ	電話番号	

※申込欄に○をご記入ください

申込欄	講座タイトル・講師・講座日程	受講料	受付印
	<p>心のライティング —自分を知り、育てるための文章創作ワークショップ 2026年7月15日(水)、22日(水)、29日(水)、 8月4日(火)、12日(水)、19日(水) ※全6回</p>  <p>午後6時30分～8時30分</p> <p>講師：大塚 敦子 (ジャーナリスト、ノンフィクション作家)</p> <p>Web申込はこちらから</p>	<p>一般 3,600円</p> <p>市民 3,000円</p> <p>会員 1,800円</p>	<p>文化・教養</p>

※ファックスでお送りいただく場合には、着信確認のためのお電話をお願いいたします。

電話：0422(40)0313 ファックス：0422(40)0314

[郵送での申込]〒181-0013 三鷹市下連雀3-24-3 三鷹駅前協同ビル3階 三鷹ネットワーク大学事務局

【ご受講について】

●お申し込みについて

お申し込みは7月5日(日)の午後5時に締め切ります。
当日のお申し込みは受け付けません。(一部の講座は除く。)

●受講料のお支払いについて

受講料は、講座の当日窓口でお支払い(電子決済または現金)いただくか、お支払いのご案内等に沿って事前にお支払いください。

●受講のキャンセルについて

- 講座申し込み後にお客様の都合により受講をキャンセルする場合は、至急事務局まで電話でご連絡ください。
- 一度申し込んだ講座を別の講座に変更することはできません。申し込み済みの講座をキャンセルしてから、再度希望の講座にお申し込みください。ただし、講座申し込み期間内のみ受け付けます。

●受講資格について

受講は原則としてお申し込みされた本人のみとさせていただきます。

承認	受付担当