手の長いおじさん
プロジェクト

参加者募集中

自分をひらく教室

アートや哲学、身体など、多様なテーマの体験や対話の時間を通して
自分の「好き」や「得意なこと」を見つける教室です。

対象：中高生・大学生・専門学生
＊社会的養護のもとで暮らしているまたは暮らした経験のある方

参加費無料

交通費支給

1回だけの参加OK

CONTENTS 2026年9月～2027年2月

9/20(日) 身体の整えかた

普段、自分の姿勢や歩き方、呼吸を意識することはありますか？加藤ゆりかさんと一緒に身体を動かしながら、自分の身体を観察します。姿勢や歩き方、表情を少し意識して、自分の個性や魅力を自分らしく表現する方法を探してみましょう。

講師｜加藤ゆりか
モデル・ウォーキング講師

10/25(日) 楽しい書道

書楽家であり、ダンスカンパニーの一員としても活動する安田さんによる、とにかく楽しい書の時間です。のびのびと筆を動かし、書くことの楽しさを味わいながら、新しい自分との出会いを楽しみましょう。

講師｜安田有吾
書楽家

11/22(日) 感覚とコミュニケーション

目隠しで物に触れたり記憶や感覚について話したりしながら、人それぞれの感じ方や受け取り方の違いを体験します。ろう者の両親のもとで育ち、手話を第一言語としてきた和田さんと一緒に、コミュニケーションや「わかる」を考えてみましょう。

講師｜和田夏実
研究者・デザイナー

12/19(土) 身体表現

体操でもダンスでもない、思わず笑顔になる身体あそびの時間。呼吸や重心、脱力を手がかりに、遊ぶように身体を動かしながら、自分の身体の感覚を味わいます。自分や誰かの身体の面白さに触れながら、自分らしい心地よさを見つけていきます。

講師｜伊藤千枝子
ダンサー・振付家

1/24(日) 哲学対話

日常で気になっていることや、誰かと考えてみたいことを「問い」にして、みんなで対話を重ねます。正解を探すのではなく、自分の考えを話したり、誰かの言葉に耳を傾けたりしながら、問いをきっかけに、新しい見方や考え方に出会う時間です。

講師｜永井玲衣
作家

2/28(日) 未来を撮る・未来を描く

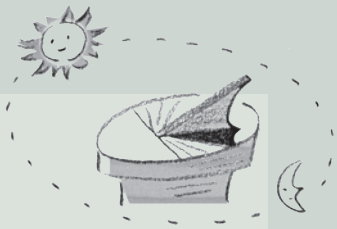
写真と言葉を通して、「今の自分」を見つめる回です。在本さんに撮影していただく写真と、自分で撮る写真をきっかけに、今感じていることや大切にしたいことを振り返ります。写真と言葉を通して、未来の自分へ小さな贈り物をしましょう。

講師｜在本彌生
フォトグラファー

月に1回、1日を通してこんなことをする教室です。

『自分をひらく教室』

1日の中で、ユニークな講師によるプログラム、
昼食交流、対話の時間を過ごします。



1日の流れ

10:00	集合・チェックイン	お互いの気持ちをシェアします
10:30	プログラム	講師による、さまざまなワークや体験をします
12:00	昼食・休憩	簡単な調理をみんなで行い、一緒にいただきます
13:30	プログラム	講師によるプログラムの続きで、ワークや体験を深めます
15:00	ダイアローグ（対話の時間）	そのときどきのテーマで、感じたことや考えを話し合います
16:00	終了	

・1日に、1つのテーマにじっくり向き合います。
　表面的な理解にとどまらない気づきや変化を大切にしています。

・初めてでも大丈夫。
　スタッフがサポートしますので、安心して参加してください。

こんな人におすすめです

- ☐ 将来や進路について、まだよくわからない
- ☐ 学校では出会えない大人の話を聞いてみたい
- ☐ 何か新しいことに挑戦してみたい
- ☐ 自分の「好き」や「得意」を見つけてみたい

開催概要

対　象　社会的養護のもとで暮らしている、
または暮らした経験のある中高生・大学生・専門学生

日　時　【2026年】9/20、10/25、11/22、12/19　【2027年】1/24、2/28
10:00-16:00（全6回）

会　場　景丘の家（東京都渋谷区恵比寿4丁目5-15）

参加費　無料（昼食支給、交通費支給＊上限2,000円、引率者1名まで）

申　込　随時受付　オンラインフォームより各回ごとにお申し込みください。
定員に空きがある場合は、各回開催日の1週間前までお申し込みいただけます。

▼詳しい内容はこちら

▼お申し込みはこちら

主催・お問い合わせ

特定非営利活動法人 手の長いおじさんプロジェクト
Email：info@tenagaojisan.org
WEB：https://tenagaojisan.org
instagram：@tenagaojisan

WEB　instagram