2 0 2 4 年 2 月 2 日 **JR西日本SC開発株式会社** - ルクア大阪事業本部 -

吉本ユータヌキさん、伊藤紺さん、西村佳哲さんなど多彩なゲストをお迎えし、 生活や仕事、人間関係のあり方を考えるきっかけとなる 5つの講座をルクア大阪で開催!

JR西日本SC開発株式会社(大阪市北区梅田)が運営する大阪駅直結のファッションビル「ルクア大阪」は、環境の変化や、新たな挑戦など、自分の心に向き合い、一歩踏み出すことが多い春にむけて、一人ひとりの"変化"の状況や気持ちの助けとなるように、これからの生活や仕事、人間関係のあり方を考えるきっかけとなる講座イベント「心地よい暮らしにであう新学期 presented by 放課後スクール」を2024年3月2日(土)に開催いたします。

漢方養生栄養士の稲川由華さんによる【漢方】の取り入れ方や、著書『「気にしすぎな人クラブ」へようこそ』の作家、吉本ユータヌキさんと考える【人間関係】の乗り切り方、歌人の伊藤紺さんと一緒に春の気持ちを【短歌】にするワークショップ形式の講座のほか、働き方研究家の西村佳哲さんと模索する自分に合った【働き方】や、クリエイティブディレクターのharu.さんと編集者のmeandyouが語り合う【ルーティーン】を通して見つける心の保ち方など、"心地よい暮らしにであう"をテーマに5つの講座を開催いたし

ます。





心地よい暮らしにであう新学期 presented by 放課後スクール

【開催日】2024年3月2日(±) 【参加費】1講座1,000円(稅込み) 【場所】ルクア イーレ 4F sPACE 【参加方法】HPにてご予約受付※定員に達し次第終了

[HP]https://www.lucua.jp/topics/p-1364871.html

▶多彩なゲストをお迎えした5つの講座を開催!

漢方を取り入れて、心地よい生活を。春の漢方・薬膳講座



【開催日時】3月2日(±)11:00~12:00 【先生】稲川由華さん(漢方養生指導士) 【受講料】 1,000円(税込み)

季節ならではの特徴や食べものが持つ効能を知り、 自分に合った漢方・薬膳を暮らしに取り入れることが できたら、もっと心地よく生活できるはず。「みんなが 健やかになってほしい」という思いから、



稲川由華さん (漢方養生指導士)

[inagawa yakuzen]という名前で活動している漢方養生指導士の稲川由華さんをお招きし、「春」をテーマに漢方・薬膳について教えていただく講座です。

この季節の過ごし方や、次の日から取り入れられる食べものや飲みものの選び方を知ることができるほか、春にぜひ飲んでほしいハーブが入ったオリジナルブレンドティーも試飲していただけます。

『「気にしすぎな人クラブ」へようこそ』吉本ユータヌキさんと考える、新生活の人間関係



【開催日時】3月2日(土)13:00~14:00 【先生】吉本ユータヌキさん(作家) 【受講料】1,000円 (税込み)

新生活、職場や環境の変化で「人間関係、うまくや っていけるかな……」「仕事、だいじょうぶかな…」と 不安を抱えたり、「気にしすぎな自分をどうにかしたい!」 という方へ向けて、この講座では、本『「気にしすぎな人ク



ラブ」へようこそ』が話題の作家・吉本ユータヌキさんをお迎えし、新生活の人間関係のモヤ モヤについてみんなで考えていきます。気楽に生きられるヒントを得たという体験談を含めた 吉本さんのトークや、当日みなさまから募った「人間関係でつい気にしすぎてしまうこと」「今、 モヤモヤしてること」を元にお話していきます。

伊藤紺さんの短歌ワークショップ。"春"の気持ちを短歌にしてみよう



【開催日時】3月2日(土)15:00~16:00 【先生】伊藤紺さん(歌人) 【受講料】1,000円(税込み)

『肌に流れる透明な気持ち』や『満ちる腕』『気がする朝』 などを発表している歌人の伊藤紺さんをお迎えし、 春の気持ちを短歌にするワークショップです。この講座では、

参加者のみなさまに短歌を事前に提出いただき、



伊藤紺さん(歌人)

当日はみなさまの短歌を講評しながら進めていきます。「短歌が気になっていたけれど、まだ つくったことがない」という初心者の方や始めたばかりの方大歓迎!お気軽にご参加ください。 ※短歌の提出方法は、ご応募後にメールにてご連絡させて頂きます。

※短歌の提出が間に合わなかった方も、当日出席いただき問題ございません。

<u>転職する?独立する?自分に合った仕事</u>を見つけるワークショップ



【開催日時】3月2日(+)17:00~18:00 【先生】西村佳哲さん(働き方研究家) 【受講料】1,000円(税込み)

何をして生きていくか、何のために働いているのか、働く 場所はここなのか……。モヤモヤと考えながらも、どう行動 したらいいのかという手がかりがなく、そのまま過ぎていって いる方も多いはず。「自分に合った仕事」について考え



西村佳哲さん(働き方研究家)

始めてみませんか?『自分の仕事をつくる』『自分をいかして生きる』などの本を出版され、さ まざまな場所で働き方に関するワークショップを数多く行ってきた「働き方研究家」の西村佳 哲さんをお招きし、自分に合った仕事を見つけるワークショップを開催! 自分はどんな仕事 をして生きていきたいかを考える手がかりがきっと見つかるはずです。

haru.×me and you「毎日のなかで、自分を保つためのルーティーンとの付き合い方」



【開催日時】3月2日(+)19:00~20:00 【先生】haru.さん(クリエイティブディレクター) 【受講料】1,000円(税込み)

暮らしの中の小さなことをメンテナンスしたり、整えたりすることも、 日々を心地よくするための方法です。この講座では、「ルーティー ン」をテーマにした座談会を実施。「自分たちに正直でいること」を モットーにものづくりをおこない、自分自身を「ルーティーン人間」だ と語る、株式会社HUG代表のharu.さんと、"個人と個人の対 話を出発点に、遠くの誰かにまで想像や語りを広げる"ことを行っ ているme and you(竹中万季・野村由芽)が聞き手となり、自 分に合った心やからだの保ち方についてお話ししていきます。



haru.さん(クリエイティブディレクター)



me and you 竹中万季・野村由芽(編集者)

◎「ルクア大阪」施設情報

【住所】大阪市北区梅田3-1-3

【名称】LUCUA osaka (ルクア大阪) [東館「LUCUA」(ルクア) / 西館「LUCUA 1100」(ルクア ィーレ)] 【TEL】06-6151-1111 (ルクア大阪インフォメーション)

【施設HP】https://www.lucua.jp/