



5月に実施して大好評をいただいていたジョイントワークショップを再び下記の通り東京で実施します。岡山の元中学校教師、現、総合学習センター「創」代表の「冬」と、ビジネスマンでありながら人々を元気づけるエンパワーメントスキルを伝えてきた「ボク」のスペシャルジョイントです。

「ボク」の『価値観ババ抜き（自己の価値観発見ワークショップ）』で自己理解を深め、「冬」の『中級速読&老眼予防改善教室』で身体と心の両方のパラダイムを外してしまうという企画です。たった半日で、あなたの可能性が大きく広がることでしょう。

それぞれのプログラムは単独で受講可能です。
是非お気軽にお越し下さい。

記

1. 日 時 12月14日（土） 受付→ 12:30～

2. プログラム

13:00～14:20 ①『価値観ババ抜き』 受講費：2,000円

14:40～17:40 ②『中級速読 & 老眼予防改善教室』 受講費：6,000円

※終了後、懇親会（実費）を予定しています。

※両方のワークに参加される場合は、1,000円引きとさせていただきます（合計7,000円）。集金は当日させていただきます。

3. 場 所 「三協精機株式会社 3F セミナールーム」

東京都北区東田端1-6-2

J R 山手線又は J R 京浜東北線 田端駅北口 徒歩5分

地図は、こちら→ <http://www2.ocn.ne.jp/~ssc/>

右の地図をご覧ください

4. 申し込み方法

小阪携帯 090-8246-2566 f2004osaka@ezweb.ne.jp

長縄携帯 that.is.neon.sign@docomo.ne.jp

どちらかにご連絡下さい。

※集金は、当日させていただきます。



[価値観ババ抜き講師：長縄 朝]

5. 講師紹介

◇長縄 朝（37歳） 東京都在住	◇小阪 冬樹（56歳） 岡山県在住
<ul style="list-style-type: none"> ・宝地図ナビゲーター ・IT企業に勤める傍らで心理学、 カウンセリングを学ぶ ・産業カウンセラー ・日本メンタルヘルス協会 基礎コース終了 ・価値観ババ抜き講師 ・フローマネージメント インストラクター 	<p>元：中学校教師（教職32年） 現：総合学習センター『創』代表</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心理カウンセラー ・宝地図ナビゲーター ・ほめ日記伝道師 ・速読インストラクター 速読練習により 老眼を克服した体験を持つ ・けん玉道 7 段

6. その他 当日、テキストとして「ほめ日記」の紹介をさせていただきます。講習の終盤には、実際に「ほめ日記」を書いていただき、「ほめ日記」のすばらしさもお伝えする予定です。
- 「価値観ババ抜き」「中級速読教室」「ほめ日記」で、あなたの潜在意識がどう変化していくか楽しみにしててくださいね。

※速読練習用に、縦書きの本を1冊お持ち下さい。

7. 詳細地図→



[速読講師：小阪冬樹]



※会場は、宝地図ナビゲーター8期の青木美保子さん宅のセミナールームです。

8. ワークの内容

①「価値観ババ抜き」

—自分らしさってなんでしょう？—

- ・ババ抜きの要領でカードをとったり、とられたりしながら自分の大切にしている価値札5枚を集めていく。そんなドキドキとワクワクが入り混じったゲームを通じて自分の大切な価値観に出会ってみてください。夢実現の加速にもつながる、ためになって楽しいワークショップです。どうぞ童心に戻って、真剣に遊んでみてください。みなさんの今後のライフワークが二段階以上あがるものと思います。

②「中級速読（目標5倍速）&老眼予防改善教室」

日本人は、1文字ずつ正確に文字を読むことが正しいと、学校で教育されてきました。そのために、日本人の平均読書スピードは、500字/分と、言われています。

このワークでは、5倍速（2500字/分）で本が読めるようになる練習方法をマスターすることを目指します。

初級速読教室（目標3倍速）を受講していなくても、参加可能です。本を速く読めるようになりたいと思っている方、是非、参加してみてください。

また、ワークのほとんどが老眼改善や眼精疲労予防に効果があるものばかりです。老眼が気になる方や、眼精疲労のある方にも喜んでいただける内容になっています。

みなさん、老眼は、仕方ないと思いついていませんか？

数年前、私は老眼でした。この訓練を始めてから、しばらくして新聞の文字どころか、新聞の文字のルビまで見えるようになり、今では、パソコンや携帯などの小さな文字を長時間見てもまったく疲れない目の使い方になっています。

◆初級速読教室と、中級速読教室の違い

初級速読教室は、基本的に目の訓練がメインです。目を訓練することで、読書スピードがアップしてくる内容となっています。

中級速読教室は、目の訓練に加えて、文章の読み方を改善するトレーニングをしていきます。1文字ずつ読まなくてはいけないというメンタルブロックをはずして、文字の読み方を少し工夫するだけで読書スピードは、飛躍的に上がっていきます。

ただし、中級速読（目標5倍速）をマスターするには、継続的な練習が必要です。当日、5倍速になることをお約束できるものではありません。繰り返し練習していくと5倍速速読ができるようになる練習方法をマスターしていただくという講座内容となっています。

中級速読（目標5倍速）を講座の中でマスターできる連続講座（5回）シリーズも計画中です。

小阪式速読は、初級、中級コースまでは、基本的に文字を上から順番にすべて読んでいきます。俗いう斜め読みや飛ばし読み、ブロック読みとは異なりますので、本をじっくりとなおかつ速く読みたいという人にぴったりです。

テキストとして「ほめ日記ノート」を、練習用教材として速聴CD（3倍速）をプレゼントします。

9. 会場までのご案内

J R山手線田端駅北口を出てください。
駅を背にして、右側に橋が見えます。
橋を渡ってまっすぐ進むと、
階段を4～5段降りて
車道と歩道の坂道があります。
歩道が坂道になっているので下ってください。
下りきったところの左側の信号を渡ってください。
目の前に床屋さんがあります。
床屋さんを目の前にして、右に曲がってください。
床屋の隣が三協精機です。
道路をはさんだ目の前にスーパー「マルエツ」があります。
三協精機株式会社のエレベーターを3階にお上がりください。