

「このままでいいのかな」って、 思うことはありませんか？

仕事に迷う

暮らしに迷う

自分に迷う

「自分らしさ」を引き出す

自己対話のススメ

コーチングの対話とワークショップで、
自分の価値観と強みを再発見する90分。



講師 大島 梢絵さん

ライフコーチ、読書インフルエンサー。
広告会社やアナウンサー職などを経て、2022年
よりInstagramで読書の記録を発信しはじめる。
著書に『読書は鼻歌くらいでちょうどいい』（辰
巳出版）、『11人の本棚と愛読書 私たちの読書生
活』（大和書房）、監修書籍に『自由に、気軽
に！本と仲良くなれる 本を楽しむ教科書』（ナツ
メ社）がある。

2026年

年齢不問・どなたでも参加できます。

9月18日(金)

18:30~20:30

会場 にぎわい創造拠点 こいでテラス

定員 (先着順)

15名

参加費

1,000円

お申込

右のQRコードから
お申込みください。
申込期限：9/16(水)

