

今のあなたを支えている ものは何ですか？

ココロスケープ TOKYO

-自分の支えと出会うワークショップ-

日付：2026年 **2月20日**（金）

時間：19:00 ～ 21:15（開場 18:50）

会場：厳念寺（受付 1 階・本堂前）

参加費：3,000円

定員：6名（最小催行人数 3名）

申込：事前予約制 *インターネットからお申し込み下さい

主催：ORIZURU



『ココロスケープとは？』

ココロスケープは「自分」と「支え」を再発見することで、生きる力を取り戻す（エンパワメント）カードワークショップです。

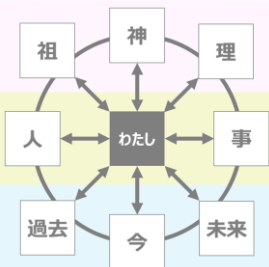
3つの次元・8つのカテゴリーに分類された40枚のカードを手がかりに「自分の支え」を探して行きます。



超越的次元

現実的次元

内的次元



『支えを探す手がかり』

1人の人間にとっての「支え」となるものは数え切れないほどあり、自分の支えを把握することはとても大変なことです。そこでココロスケープでは「自分の支え」を見つけるための手がかりとして、多種多様な支えを便宜的に3つの次元（超越的次元・現実的次元・内的次元）と8つのカテゴリー（人・過去・今・未来・事・理・神・祖）に分類した構造図を用いています。

『参加者の声』

- 最初の手持ちのカードを見た瞬間から「これぞ自分だ!!」と感じましたが、ゲームを進めるにつれ「自分」というものがさらに研ぎ澄まされていくように感じました。
- 貴重でとても意味のある時間でした。何より自分を大切にしたいと思える自分に巡り会えた時間になりました。



- [日付] 2026年2月20日（金）
[時間] 19:00-21:15
[会場] 厳念寺（受付 1 階・本堂前）
東京都台東区寿1丁目11-2
[参加費] 3,000円
[定員] 6 名（最小催行人数 3 名）
[申込み] **事前予約制**

★詳しくはHPをご覧ください

