



最初の一步が踏み出せないのは、 あなたのせいではありません。 物語から学ぶ 開花心理学

「一步」が重いなら、「**半歩**」から

新しいことを始めたいのに、最初の一步が重い。その正体は意志の弱さではなく、心の「ブレーキ」の仕組みです。小説の物語からその仕組みを解き明かし、「半歩」の踏み出し方を身につける全2回の講座です。

Day 1 | ブレーキ編

1月16日（土）13:00～16:15

なぜ「最初の一步」は 踏み出せないのか

3人のレンガ職人の物語を入口に、心にかかる見えな
いブレーキの正体をひも解きます。自分を責める必
要がなかったことが、仕組みとして分かります。



Day 2 | アクセル編

1月30日（土）13:00～16:15

「半歩」から、 未来を動かす

小説を読み解きながら、ブレーキの外し方と「半歩」
の踏み出し方を学び、自分だけの羅針盤を持ち帰
ります。



※オンライン開催（Zoom）。やむを得ず欠席の場合は録画視聴でフォローします。診断を受けない方もすべてのプログラムにご参加いただけます。

この講座では、一步がなかなか踏み出せない方へ
最初の「半歩」の踏み出し方を考えます！



はじめてで大丈夫

心理学の知識は不要。日常の言葉と物語中心で
進みます。



発言・提出はすべて任意

合言葉は「話せる範囲で」。聞くだけの参加も歓迎
です。



通うのは土曜2回だけ

何週間も通う必要はありません。1回3時間の集中
設計です。



教材は「小説」

物語を読むように、楽しく理論が身につきます。

受講料6,000 円（全2回） 定員 30名 対象 一般 会場 宮崎大学

講師 谷田貝 孝（宮崎大学 地域資源創成学部 教授）

50歳まで金融・事業再生の実務家として、多くの企業と働く人の「再出発」に伴走。現在は、人と組織
の変容（HX）を研究しています。



お申し込み 宮崎大学ホームページから（受付開始：令和8年9月16日）

お問合せ 宮崎大学 学び・学生支援機構 TEL 0985-58-7188（平日9:00～16:00）



MAIL chiikijinza@miyazaki-u.ac.jp

宮崎大学 公開講座

