

LIFE DESIGN SCHOOL

ライフデザインスクールのご案内



RICE WORK → LIFE WORK

いい高校に行って、いい大学に行けたら、いい会社に行ける。そしたら、将来ずっと安定して、いい人生を過ごせる。そんな幸せの方程式はもう全員には成り立たない時代になった。何のために働き、何のために生きるのか?ただ何となく、周りに合わせて、無難に生きるのではなく、可能性にフタをせず、実現したい未来を思いっきり描いて、それに向かって生きる。みんな、ひとりひとりが自分の人生の主人公。心から意味を感じることを仕事にして、生きていきたい。

CURRICULUM

LDSのカリキュラム



働くを考える

WHOの視点と抜苦与楽

何のために働くのか?働くとは、本来どういうことなのか?
働く語源などから、自分の「はたらく」について考える。

モチベーション3.0と情熱の源泉

人間の動機には3つの種類がある。やりがいのあることを仕事にしていく上で、大切な考え方を学び自分の情熱の源泉を深める。

仕事の未来・仕事の本質

そもそも仕事とは、何なのか?仕事の本質を考え、やりたいことを仕事にする方法やこれから仕事の未来について考える。

考え方を磨く

いい会社を考える

いい会社とはどんな会社だろうか?必ずしも人気有名企業がいい会社ではない。自分にとっての"いい会社"を考える。

目標達成とSMARTの法則

考えたことは行動に移し、実現してこそ意味がある。効果的な目標設定方法を学び、目標達成力を高めていく。

幸福学・地位財と非地位財

人はどうしたら幸せになれるのか?最新の学説から幸福について紐解く。そして自分にとっての幸せを捉えていく。

人生・仕事の方程式

大切なことを大切にすればするほど成果は出る。人生でも仕事でも大切なことが何かを学び、その実践に挑んでいく。



習慣を磨く

習慣と優先順位

いい習慣が、いい人生をつく人生へつながる。いい習慣

成功者たちの8つの

成功者たちが実践する8つの必要な部分から人生の習慣

start small, act

やりたいことがあるなら、まず考え過ぎるのではなく、小さく、

心を磨く

ライフチャートと原体験

今までの人生を棚卸しすることで、自分の価値観や考え方、行動パターンを築いた原体験を探り、見つめ直していく。

Comfort ZoneとStretch Zone

自分にとって慣れ親しんだ、快適な領域にいるだけじゃ成長はない。自分にとってどこがストレッチ領域かを探り、挑む。

GRITと克己心

上手くいかなくて、すぐ諦めてたら自分の伸び代は伸びない。「もうダメだ」と思う弱い自分との向き合い方、乗り越え方を磨く。

BeliefとOS

自分は何を信じているのか？周りをどんな目で見ているのか？自分のBelief（信念や思い込み）を棚卸しして、心を磨く。

自己受容と他者信頼

ありのままの自分を受け入れることとは？信頼するということはどういう状態なのか？を考え、見つめ直していく。

る。自堕落な習慣は自堕落な
を磨き、人生の基盤を整える。

共通点

共通点を学び、自分にとって
をアップデートしていく。

soon

はやってみる。頭であれこれ
すぐ、始める習慣を磨く。



未来を描く・未来に挑む

クレドを創る

実現したい未来に向かって歩んでいく上で、大切な信条をまとめて自分オリジナルなクレドを創っていく。

LIFE DREAM MAP

自分の実現したい未来を、言葉だけではなく、絵や写真、様々な素材を通じてビジュアル化して一つにまとめていく。



実現したい未来をプロトタイプする

実現したい未来を叶えるために実際に出来ることからプロジェクトを立ち上げ、未来を今、ぐっと引き寄せていく。

より良き社会の担い手を目指す

実現したい未来を磨き続け、挑み続け、成りうる最高の自分自身を目指し、仲間とともに切磋琢磨し続ける人生へ。

BEFORE AFTER

LDSに参加すると

RICE WORK



過小評価・自分への諦め



LIFE WORK



自信・個性の発揮



目を背ける・逃げる



向き合う・挑む



疑い・恐れ・不安



信じる・信頼



孤独・独り



仲間・コミュニティー

成りうる最高の自分自身を目指す

LDSに参加すると、自分自身では気付けなかった自分の才能や個性を生かし、可能性にフタをせず未来を描く力とその実現力が養われていきます。

自分の可能性に挑む力

LDSに参加すると、問題が起きた時や、上手く行かない時に目を背け、あきらめるのではなく、しっかりと向き合い、挑み、乗り越えていく力が身につきます。

信じる力、信じる心

LDSに参加すると、恐れたり疑って生きるよりも、信じ、信じ合い生きていく力や心が自然と養われ、もっと楽で温かい自分自身であるようになります。

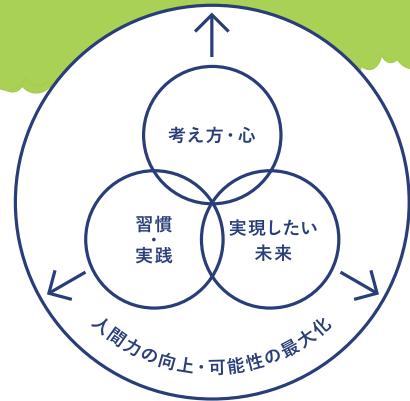
最高のライバル・最高の仲間

LDSに参加すると、人生を通じて切磋琢磨し、お互いの人生を高め合っていく仲間との出会いがあり、人生で大切なコミュニティーが1つ増えます。



FEATURE

LDSの特徴・仕組み なぜ参加すると変化・成長するのか —



LIFE DESIGN SCHOOLは可能性への挑戦であり、生き方を磨く最適な場所。

一度きりのこの人生を何のために働き、何のために生きるのか。ライフデザインスクールは、自分の生き方を見つめ直し、自分の可能性にフタをせず、心から実現したい未来を描き、それを体現できるように自分自身を磨いていくプログラムです。

自分の実現したい未来を叶えていくためには、より良き習慣を磨き、やってみたいことをすぐ行動する力を高めていく必要があります。また、大事なことを粘り強く、継続していく力も必要になりますし、弱い自分に打ち克っていく強さも大切になってきます。自分自身を内省する力、客観視する力も、様々な人と関係性を築き、協力しあっていく力も大事ですし、本当に多くの力を総合的に磨いていくことが必要になります。

こうした力を座学と実践を通じて、仲間とともに学び合う6ヶ月間は、皆さんの生き方を磨き、人生を大幅にアップグレードするものになると思っています。



PROGRAM

プログラムについてのご紹介

通常クラス

人生のスタンダードを高める
半年間のプログラム



毎回のクラスでは、その日のテーマについてのレクチャーを中心に、参加者同士で話すペアトークや、全員で話し合う全体シェアを行いながら、学習を進め、変化、成長が促進されていきます。LDSの、何でもあり、どんな自分でもOKな自由な環境は、時にゆるりとした温かさがあれば、時に互いの

熱さで燃え上がる時もあり、多種多様な空気、場面があり、毎回のクラスは予定調和ではなく、LIVEで進んでいきます。等身大の自分自身で、本音で、みんなと関わりあう中で、自分自身の特徴が際立ち、磨かれていく環境がここにはあります。



Facebook group

クラスでの学びや日々の挑戦やそこからの気づきを投稿し合う場所。チャレンジや葛藤を分かち合いながら、相互に関わりあっていく中で、変化成長が生まれていく。



Book Cafe

LDSでは人生のスタンダードを高めていく上で、読書のススメをしています。LDSの推薦図書の中から、毎月1冊を選び、その本についての学びをオンラインで共有するBook Cafeを開催しています。



モーニングノート

毎日、自分自身が感じていることについて、それをそのままノートに3ページ書き出すLDSの名物習慣チャレンジ。自己客観視できる俯瞰力が養われる。流行りで言うとマインドフルネス。

04

プロフェッショナル コーチング

LDSの期間中に何度かファシリテーターとのプロフェッショナルコーチングを受けることができます。参加者同士では気づけなかった視点や深さを通じて、ここで変化成長のためのキッカケやヒントを得ていくことができ、LDS生が喜ぶ参加者大特典になっています。

05

クラス外ペアトーク

クラスとクラスの間にも、互いにもっと深く考えたいことや、向き合ったことをテーマにクラス外ペアトークを行なっています。通常クラスとこのペアトークを積極的に行っていくことで、どんどんと自己理解が進み、人生のスタンダードが高まっていきます。

06

レクリエーション

LDSの期間中、ほぼ毎月1回レクリエーション企画をチーム担当で行なっています。BBQをしたり、海に行ったり、ゲームや大喜利をしたり様々な企画が行われ、楽しみながらクラスの絆が深まります。

合宿

自分の可能性を広げる2日間



期間中に2回。土日に1泊2日。登山や、チームビルディングアクティビティーに取り組む。2日間の合宿を通じて、一気に関係性も深まる。登山などのアクティビティーを通じて、一気に自分の課題が浮き彫りになったり、自分が無理だと思っていた限界をこえ達成感を感じて成長したり、同じクラスの仲間とグッと関係性が深まったりする。LDSだからこそ味わえる醍醐味がぎゅっと詰まった2日間。

FORUM

実現したい未来へのスタートライン



LIFE DESIGN SCHOOLの最後を飾るFORUM。自分がどんな人生を歩んできて、これからどんな未来へ向けて、どう生きていきたいのかを語る舞台。当日は、家族や友達をはじめ多くの来場者が集まる中で、飾らぬ等身大の想いを語り、自らの生き様を示し、宣言する。新たな始まりとなる日。

VOICE

皆さまからいただいたご感想

卒業生（大学生）



最高の仲間と 人生が変わる場所

眞木 凌
東京10期

人生が変わったと思います。今の私は「軸」を持ち、実現したい未来があります。その理由として、将来に対する自分の挑戦を発信できる場があり、最高の仲間たちが背中を押してくれたからです。



未来にワクワク！

井出 飛悠人
東京10期

昔は働きたくないし大人になりたくないから、大人になると辛い毎日が待っている気がしたから。だけど、LDSに通うことで働くことや大人の概念が変化し、今では大人になることにワクワクしています！



変えられる未来が 確かにある

矢口 貴理
東京11期

未来に希望を持つようになります。自分の過去と本当に向き合うことで自分の強さ、弱さがわかるようになりました。変えられない過去だけど向き合うことで変えられる未来があるんだと学びました。



やりたいことは ここで見つかる

山本 恭子
大阪1期

LDSの一番の魅力はととん過去に向き合うことです。自分を形成した過去を振り返ることで、今の自分を理解でき、将来やりたいことが見えてくる。「将来何したいかわからない！」って人はぜひ！

卒業生（社会人）



自分らしい 生き方が始まる

山口 綾
東京1期

自分のものさしで測ることから開放され、それぞれの個性を多様な価値観として受け入れる土壤が、育まれた場でした。社会の固定概念に縛られず、自分らしい自由な生き方を選択できるようになったと思います。



今なお、色あせない 実現したい未来

會田 幸男
東京2期

徹底的に実現したい未来を描くそれをやり切ったのがLDS。LDSで描いたことが自分の人生における全ての基準になっています。徹底的に付き合った結果、プレることのない価値基準が社会人になって9年目の今もあります。



人生を通じての 判断軸

野中 有美
東京7期

何を大切にし、何を実現したいのか。はぐくむの対話では過去を見つめ、自分の思いや価値観に気付くことができます。それらは社会人となった今でも未来を選択する際の私の判断基準になっています。



ありのまま語る その先に

山口 萌絵
東京7期

心の声が形になる不思議な空間。全てがありのまま。不意に涙が流ってきて驚いたり、戸惑ったりする。それが最高に気持ちよくて、また泣ける。仲間と語ると自然と実現したい未来が見えてくるそんな場所。

推薦コメント



信頼できる プログラム

山口 和也
経営者

LDSの理念に心から共感しています。何より私の主宰する武者修行プログラムのファシリテーターも務めて頂いた小寺社長、平山さん、星屋さんが本当に素晴らしいので、是非一度会ってみて下さい！



自己肯定感が はぐくまれる

前田 恵一
経営者

自分に自信がない方が半年間で自己内省を行い、自己肯定感を高めていくことは必要なプロセスです。LDS小寺さん・平山さんたちの質の高いフィードバックや問い合わせに、私は高い価値を感じます。



自分の可能性を 磨く場所

佐藤 ココア
コーチ

私は「わくわくと感動だらけの人生を送る」と決めてから、人生が変わりました。一度きりの大事な人生。周りに遠慮したり、自分のことを小さく見ていたらもったいない！自分の可能性を解き放ちましょう。



人生の主人公として 生きる旅路

津留 沢美
コーチ

自分の人生の舵自分で取り、自分が望む人生を創り出し、自分や自分の人生をもっと好きになる！そんな素晴らしい旅路をライフデザインスクールで歩めると思います！



LIFE DESIGN SCHOOL

概要 自分の生き方、働き方を見つめ
なおし、実現したい未来を描く
半年間のプログラム

開催地 東京、大阪、全国オンライン

対象 大学生から社会人

URL www.hagukumu.co.jp/life/index.html

LIFE DESIGN SCHOOL



運営 株式会社はぐくむ
住所 東京都世田谷区松原 5-45-1

お問合せ info@hagukumu.co.jp

設立 2006年10月19日

事業内容 可能性をはぐくむ教育事業、
いい会社づくりのお手伝い、
コンサルティング

URL www.hagukumu.co.jp/



はぐくむ



It's not how good you are, it's how good you want to be.