



一般社団法人
京都わかくさねっと
KYOTO WAKAKUSA NETTO

京都わかくさねっと ツキイチ左京人

凹んでも何度でも立ち上がる しなやかな心 のつくり方

～人生はRPGゲーム・
幸と不幸はプラマイゼロ・
正解はひとつではない～

左京の人から話を聞いてみんな対話をするイベント「ツキイチ左京人」。今回のゲストは、左京朝カフェスタッフで、「左京変人図鑑」副編集長のふっこさんこと藤嶋ひじりさん。雑誌でインタビューする仕事をしてきた経緯からは想像できませんが、子ども時代は人見知りで、複雑な親子関係、いじめ被害体験などから、実は、生きづらさを抱えていて、20代のときにはパニック障害も発症したそうです。「弱い人って実は強いんですよ」と話す独特の感性と、体当たりで試行錯誤してきた独自の克服方法を心理学を交えながら話していただきます。



日時
2025年2月2日(日)
15:00～16:30

会場
京都わかくさねっと
京都市左京区田中西浦町 19

参加費
無料

タイムスケジュール

▼15:00～15:40 <お話しタイム>

- ・自分を知る～ライフチャート・さまざまな自己分析～
- ・心のしくみを知る～5つのおすすめ心理学 + 健康法～
- ・自分教になろう～「人生攻略本」を自分で作っていく～

▼15:40～16:00 <話し合いタイム>

話を聞いて感じたことを話してみましょう。
実際に「自分教のバイブル」を考えてみましょう。

▼16:00～16:30 <fukko ライブ>

※17:00 から恵方巻きを作って、18:00 からみんなで食べます。巻き寿司は持ち帰ることもできます。

話し手：
fukko

▼プロフィール

編集ライター／ラジオパーソナリティ／シンガーソングライター／絵本作家
／保育士／認定心理士／NPO 法人 Dhamma Rukkha 副理事長

人見知りで傷つきやすく自律神経失調症を繰り返した幼少期。親のモラハラや体罰・学校でのいじめ被害・犯罪被害などを経験。24歳で結婚した前夫は転職と借金を繰り返し貯金も横領。家族を信頼できない不安からパニック障害を発症。さらに嫉妬と称した子どもへのDVに離婚を決意。パニック障害を食養生や行動療法で克服して33歳で離婚。編集ライターとアルバイトを掛け持ちしながら、発達障害、不登校、アトピー性皮膚炎などを抱える三姉妹を育てた。44歳で再婚。現在は自分を好きになれるイベントなど主催。自身も発達障害 ADHD。

<主催>

京都わかくさねっと
<https://kyotowakakusa.net/>

令和6年度 左京区まちづくり活動支援交付金事業

<お申込み>

<https://forms.gle/zidqqayCHupCkitN7>
075-202-3693

