カルチャーレストラン

お問い合わせ
株式会社日本コスモトピア カルチャーレストラン事業部
TEL. 06(6390)2100
©2020 - Cosmotopia Japan Inc.

心地よい時間と空間で過ごす、ナチュラルで前向きな北欧の精神に学ぶ。

北欧の人たちは、高い幸福度を支える豊かで心地よい時間と空間で、自分らしい時間を過ごすことをとても大切にしています。
北欧はもともと日照量が少ないため、お家の中でお茶や読書タイムを気ままに楽しんだり、編み物をしたり、暖炉を囲んで友人や家族とおしゃべりをしたり、少しでも心地よく自分らしい時間を過ごすことを重視したスローライフが根付いています。これはお金を使って贅沢をすることではなく、好きなことをして心地よく過ごすことで「幸せ」をよりたくさん感じられる「自分のための時間」を持つことなのです。
今、日本でもこの北欧のライフスタイルが注目されています。

スウェーデンでは、フィーカ（Fika）
デンマークでは、ヒュッゲ（Hygge）
フィンランドでは、マイタイム（My time）

カフェで読書、映画鑑賞、エクササイズ、公園で散歩…
「自分のために時間を使うこと」は、決してわがままではなく自分を大切にし、リフレッシュし、満たされていることが、家族、同僚など周りの人にとっても幸せなこと。そんな循環が北欧にはあります。

そんな時間の過ごし方、素敵だと思いませんか？

My Time

「わたし」がどんな人間で、何に幸せを感じるかを把握し、
「わたしのための時間」で自分が満たされ、周りの人をも満たす。

MyTime

「生涯学習」発祥の地ヨーロッパ。中でもフィンランドは図書館利用が世界でもっとも高く、国民の80%以上が図書館を利用しています。「学びは人生の選択肢を拡げる」そう考える北欧の社会では、年齢に関係なく学校に行ったり、公共図書館を利用する人たちが多く存在しています。「もう歳だから…」「今更遅い」というフレーズは、北欧の人たちの言葉にはありません。誰にだってチャンスがあり、そのチャンスを拡げるために「学び」があることを知っているからです。
いつも世界幸福度ランキング上位の北欧の国々。最近では、2018年、2019年、2020年と3年連続フィンランドが1位でした。
そんなフィンランドと日本に多くの共通点があることをご存知でしょうか。木の家や木の空間が好き、靴を脱ぐ習慣がある、サウナ=温泉が好きという文化、言語でも母音の発音が似ているなど。ほかにも「とてもシャイで恥ずかしがりや」「強く自己主張しない」「褒めると謙遜する」といった気質にも共通点があるようです。
フィンランドの文化や雰囲気に、どこか懐かしさと居心地の良さを感じ、「マイタイム」を学び、自分らしく生きることを考える。
そして、その考えや想いを形にする。

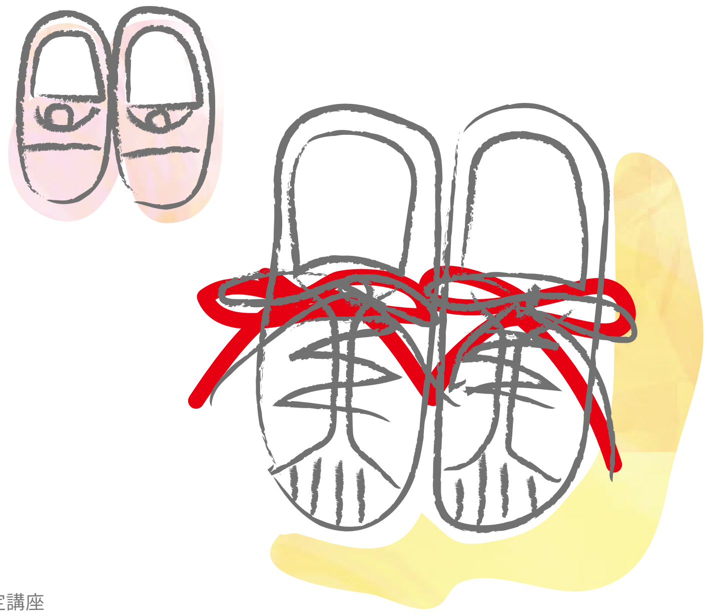
そんな幸せな生き方をしたいと思いませんか？

大切にしたいものはなんですか？

生きていると、ふと立ち止まりたくなる瞬間がある。
そのとき、思わず笑みがこぼれる光景が目に浮かぶだろうか、
それとも、深いため息をついてしまうかもしれない。
ただ、この一人ひとりの「生きる」という営みは、
言うまでもなくそれ自体尊いものである。
他人の人生を生きるのではない、
自分の人生を生きているのだから。
今、あなたは「自分のための時間」を持っているだろうか。
日常の中では難しいことなのか？
生活習慣や考え方を大きく変える必要があるのか？
大仰なことではない、ほんのささやかな幸せを感じる、
そんな時間を大切にしたい。
そして、どんな人にも、書き残してほしいストーリーがある。
それは何のために？
自身の未来を生きるために。

人生の予習と復習

作成することで自分の思いや希望が
大切な人に届く「エンディングノート」。
人生の歩みの一場面や
道のりを残すための「自分史」づくり、
失敗しない終活のための学びなど、
あなたの人生の予習と復習のプログラム。



幸せな生き方コンシェルジュ

■私がつくる自分史
■写真で綴る自分史
■家系図作成
■エンディングノートの書き方
■エンディング手続き
■エンディングコンサルタント認定講座
■生前整理術

通信技術を活用したコミュニケーション

情報化社会を生き抜くために必要な豊かで幅広い知識が学べます。
自分のペースで学ぶことができ、
パソコンなどの機器や基本的なソフトウエアを
適切に使いこなす能力が身につくと好評なプログラム。

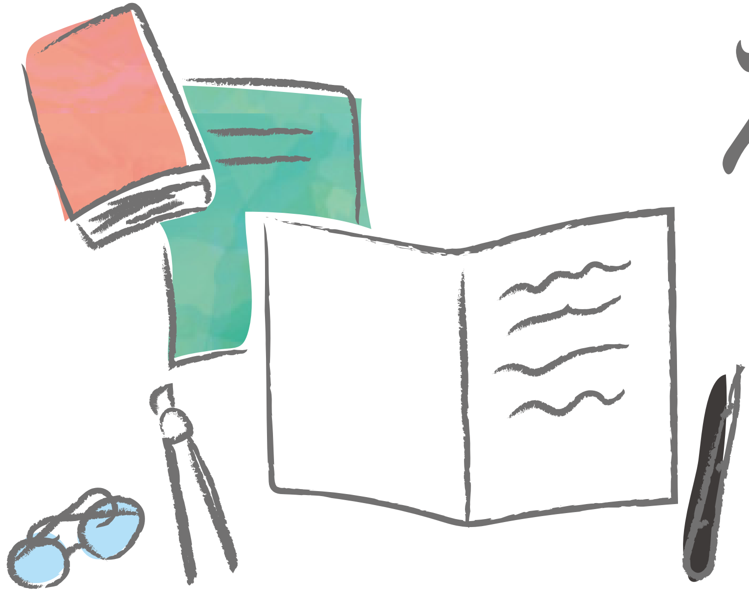
- ■パソコン基礎編
- ■パソコン応用編
- ■インターネット・メール
- ■情報モラル
- ■iPad
- ■Word編
- ■Excel編
- ■PowerPoint編
- ■楽しいOffice
- ■Wordでペーパークラフト

ICTで時代の波に乗る

教養を深める

今よりもっと知識を得て見識を広め、
しっかり学びなおせる「自分磨き」のプログラム。
自分の今まで培ってきた知識・経験を活かして、
地域の活性化やコミュニティの育成に活躍するリーダーに。

- ■英語文法
- ■Waku Waku Book World
- ■Jeff@Kyoto
- ■TOEIC®式 English Lesson
- ■旅行会話(英語)
- ■旅行会話(中国語)
- ■心に響く名作文学
- ■百人一首
- ■古文
- ■やさしい国語文法
- ■歴史
- ■地理
- ■公民
- ■生物
- ■化学
- ■物理
- ■地学
- ■数学
- ■色のしくみと効果
- ■漢字検定〈4級・3級・準2級・2級〉



脳トレで若々しく

カラダもアタマもいつまでも若々しいほうがいいに決まってる！脳を活性化させるメソッドでリフレッシュ。楽しくトレーニングしながら、脳に適切な刺激を与えます。

■脳トレ 読書
■脳トレ プログラミング
■脳トレ 算数
■脳トレ 駄洒落
■難漢快読 四字熟語
■難漢快読 歴史上の人物
■難漢快読 日本の地名
■都道府県・県庁所在地
■世界の国々
■世界の国々の首都
■世界の国旗

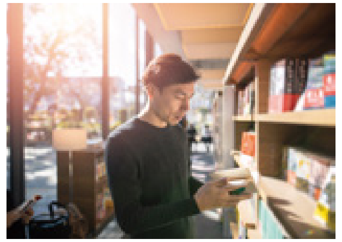
■記憶力 瞬間記憶
■記憶力 判断
■記憶力 順序判断
■記憶力 認識
■記憶力 順番記憶
■記憶力 動体視力
■ハイパー記憶力 カメラアイ
■ハイパー記憶力 ジャッジメント
■ハイパー記憶力 ソーディング
■ハイパー記憶力 ミッシング
■ハイパー記憶力 パレード
■ハイパー記憶力 ダイナミックビジョン

■銀粘土細工
■七宝焼き
■ハンドメイドリボン
■クラフトアート
■デコクラフト
■山の幸染め
■アルバム作成
■Word(Excel)絵画
■ムービー作成
■水彩

手作りの作品で生活を豊かに

基礎から応用まで、楽しみながらていねいに技法を学べるプログラム。
ハンドメイド作業は無心で集中できる為、良い心理状態をもたらします。
目、頭、手先を使うことで脳トレ効果も期待大。

たとえば、趣味に没頭したり、
自然や芸術を鑑賞したり、エクササイズをしたり、
読書をしたり、ゆっくりお茶を飲んだり、友人とおしゃべりしたり、と
過ごし方は人それぞれ違ってOK。



わたしのための時間、マイタイム。
仕事や家庭の責任から離れ、自分に投資するひととき。

「たしかに、自分の時間があったら素敵。
でも、やっぱり私には無理かも」
と思う方もいるかもしれませんね。
家事や仕事のプロジェクト
地域活動や習い事など、
やることとリストは限りありませんから。
実は、【マイタイム】を持つときに
いちばんの障害になるのは、
「マイタイムを持ちたいなんて、
わがままなんじゃないだろうか」という
あなた自身の気持ちなのです。

それぞれのマイタイム

英語に興味があったので、
おとぎ話など
よく知っている物語を
英語にしてあり、
聞くスピードも変えられる
ということで、受講し始めました。
これが思った以上に面白く、
毎回一時間はこれを聴いています。
この頃は、英語が違和感なく
聞こえてきて、
英語のシャワーを浴びている
という意味が分かった感じです。

（六十代男性・「WakuWaku BookWorld」）

主人の病気をきっかけに、
今のうちに子供や孫に
自分たちのことを伝えたいと思い、
「自分史」を書き始めました。
平凡な人生を送ってきた私でしたが、
自分史を書いているうちに
自分の人生に
感動しました。
子供や孫たちに話したことはなかった
想いを残すことができて、
何よりも嬉しいです。

（七十代女性・「私がつくる自分史」）

長い介護の末に他界した
母の日記を読み返す度に、
もっと色々してあげれば良かったという思いと、
これを一冊にまとめたいという母の思いが募り、
母の「自分史」をつくることにしました。
今読み返してみると、
私の介護と仕事の両立は家族の応援が
あってこそだったと、
私自身の家族への感謝の気持ちで
いっぱいになりました。

（五十代女性・「私がつくる自分史」）

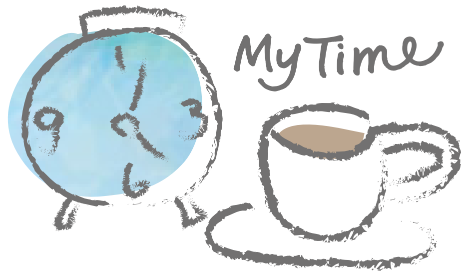
パソコンに縁のない世界で
生きてきましたが、
始めてみると、
多分周りの人より時間は
かかっていると思いますが、
前回より今回の方が
確実にできるということが
増えてきて、
「やった！」の連続です。
メールもできるようになり、
遠くにいる娘や孫と
やりとりできるように
なりました。

（七十代男性・「パソコン講座」）

制作：生涯学習サロン カルチャーレストラン
株式会社日本コスモトピア
カルチャーレストラン事業部
「未来のわたしを創る」を応援する生涯学習サロン
https://mytime.cosmotopia.co.jp/

監修：Elämä
Elämäプロジェクト
世界幸福度ランキングNo.1フィンランドカルチャーを土台に
「わたし」と「豊かで幸せな生き方」を見つめる習慣を広めるプロジェクト
https://www.elama-jp.net

わたしを再発見する9つのヒント



自分がリラックスできる、有意義な時間の過ごし方「マイタイム」。
一体どこからはじめればいいの？ という方にちょっとしたコツをご紹介。

1 ちょっとだけ わがままになってみる

ちょっぴりわがままになってみてください。あなたはたくさんの責任を背負っています。でも、自分の人生、健康、夢について考え、リラックスし、充電できるように、少し自分に投資する時間をつくってください。一度きりの人生なのに、自分に時間を使わないなんて、もったいない！

2 「やりたいことリスト」をつくる

どんな場所に行きたいですか？やりたいこと、学びたいことがありますか？「ひと月に一回贅沢なディナーを食べる」「個展を開きたい」「海外旅行に毎年行く」など、将来に向けて何をしたいかリストアップ。できる、できないではなく「してみたいこと」を考えるのは楽しいですよね。

3 自分の時間の使い方を見直してみる

あなたが普段「どんなことにどれくらい時間を使っているのか」を見てみましょう。"マイタイム"はどのくらいとれているでしょうか？　仕事、家庭、睡眠、そして"マイタイム"、このバランスは人によって異なります。あなたの生活にいちばん合ったバランスを見つけてください。

4 ざっくりとした予定をつくっておく

"マイタイム"を楽しむには、綿密な手の込んだスケジュールを立てないことです。日常的なエクササイズ、自然の中で過ごす、友人と語り合う、公園、美術館、趣味の教室などに行ってみたりするなど、柔軟にやりたいことを選び、だいたいの時間にやってみる。そう、あなたがリフレッシュできれば何でもいいのです。

5 "マイタイム"もスケジュールに入れる

ざっくりと一週間の予定を見て、"マイタイム"がとれそうな時間を見つけましょう。ほんとうに"マイタイム"がほしいと思ったら、すぐに「無理」と思わず、ちょっとクリエイティブに考えてみてください。きっと、時間をつくりだすことができるはずです。

6 日常的にエクササイズをする

毎日の生活の中に、食事をする、寝るのと同じようにエクササイズを組み込むことが良いでしょう。大切なことは、肉体的にも精神的にも、今の自分のライフスタイルにいちばん合ったエクササイズを見つけることです。近くの公園を散歩する、夜のストレッチなど、楽しい"マイタイム"を実践してみましょう。

7 自分の趣味を持つ

「いつかやりたいこと」を"マイタイム"でやりましょう。趣味を持って、家庭や仕事とは違う自分を持つことは、自分の別の顔や性格を知る機会でもあります。新しい友達との出会いもあります。いつもと違うことをすることは脳への刺激にもなり、思考や行動に新しい視点を与えてくれます。

8 新しい友人をつくる

疎遠になっている旧友と過ごすのもいいかもしれませんが、"マイタイム"を使って新しい友情を築いてみましょう。同じ趣味を持つ人、ボランティア活動、お稽古ごと、旅行仲間など、自分がアクティブなら友人も増えます。電話が鳴るのを待っていないで、自分から第一歩を踏み出してください。

9 大切にすべきものについて考える

大切なのは、自分の価値観を確立することです。日々の生活を振り返ったり、自分と対話したり、"マイタイム"を活用して、あなたに合った心地よい生き方、自分の価値観を見つけてください。

引用書籍：『マイタイム　自分もまわりも幸せになる「自分のための時間」のつくり方』モニカ・ルーッコネン(MONIKA LUUKKONEN)/著・関口リンダ/訳・株式会社ディスカヴァー・トゥエンティワン/出版