

令和7年11月17日

報道機関 各位

## いきいき市民活動情報

「誰かの夢応援“&ME”プロジェクト」から、トークセッションの開催情報が寄せられました。

ついては、下記のとおり概要をお知らせいたしますので、貴社で取材くださいますようお願いいたします。

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 標 題     | LIFE MAP ACTION から生まれたプロジェクトが実現！<br><b>夢トーク!!～自己肯定感アップとチャレンジ思考を磨くトークセッション～を開催</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 日 時     | 11月23日（祝・日）午前10時～正午（開場：午前9時30分）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 場 所     | 米百俵プレイス ミライエ長岡 4階ミライエステップ（長岡市大手通 2-3-10）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 内 容     | <p><b>1 趣 旨</b></p> <p>「自分を肯定して生きられる人を増やすこと」と「夢や目標を持って生きられる人を増やすこと」を目指して、トークイベントを開催します。</p> <p><b>2 内 容</b></p> <p>メンバー3人の、自身の自己肯定感が低かった過去や、人生の転機となったエピソードについて語るトークセッションを実施。夢や目標に向かって行動するためのヒントを探ります。</p> <p><b>3 申 込</b></p> <p>イベント当日の午前9時までに下記申込フォームで<br/><a href="https://forms.gle/VyVLBy2mmAvcYVb39">https://forms.gle/VyVLBy2mmAvcYVb39</a></p> <p><b>4 定 員</b></p> <p>先着50人（参加費無料）</p> <p><b>5 主 催</b></p> <p>誰かの夢応援“&amp;ME”プロジェクト<br/>自分らしく活動する女性のネットワークづくり交流会<br/>「LIFE MAP ACTION※」の参加者同士で立ち上げたチーム</p> <p>※ LIFE MAP ACTION</p> <p>自分がやりたいことを実現するための手法を参加者同士で交流しながら学ぶ3回連続講座。10代から50代までの女性24人が4つのチームに分かれてゼロからイチをつくる“模擬プロジェクト”に取り組みました。主催は長岡市、企画運営はNPO法人市民協働ネットワーク長岡。</p> |
| 問 い 合 せ | NPO法人市民協働ネットワーク長岡 田中 電話0258-39-2020                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 情報提供課名  | 人権・男女共同参画課 小林 電話0258-39-2746                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

# 夢トーク!!!

自己肯定感アップと  
チャレンジ思考を磨くトークセッション

panelists

誰かの夢を応援！チームアベンジャーズ



かなこ



せいあ



ヨシダ

夢に一步踏み出す方法は裏面へGO!

日にち 2025年 11月23日 (日・祝)

時間 10:00~12:00 (開場9:30)

場所 米百俵プレイス4階 ミライエステップ

先着50名! 子連れOK!  
年齢・性別・立場を問わず、どなたでも大歓迎♡

お申込み・お問合せはこちらのQRコードから▶



企画運営：NPO法人 市民協働ネットワーク長岡  
LIFE MAP ACTION

誰かの夢応援" &ME"プロジェクト BYチームアベンジャーズ

参加  
無料

# 誰かの夢を応援！アベンジャーズ

## チームアベンジャーズが開催する 自己肯定感を高め、挑戦を応援し合う温かなトークセッション

私たち チームアベンジャーズ は、NPO法人 市民協働ネットワーク長岡が企画・運営する LIFE MAP ACTION から誕生しました！「誰かの夢を応援！&MEプロジェクト」を遂行中！

夢を叶えるにはまず自信がないと！そこでみんなの自己肯定感が高まるようなイベントを企画しました。アベンジャーズのメンバーも以前は悩んだり落ち込んだり、辛い時期を経験。そんなメンバーが自分を取り戻し、夢へ一歩踏み出し始めたリアルな経験を皆さんへシェアします♡  
私たちの体験が、貴方が貴方らしく一歩踏み出す勇気に繋がれば嬉しいです！

### イベント内容

第1部 自己肯定感が劇的にアップしたワケ

第2部 チャレンジするには？

夢を叶える方法をアベンジャーズと考えよう！

### パネリスト



かなこ

巫女♡タロット占い師

個性・才能の活かし方！制限をかけてたのは自分自身だった！

10代、自分を押し殺し、望むことを諦めたら病気の自分を創り出した。だけど、本当の自分とは？こんなんじゃないって思い続けて、いろんな事にチャレンジ、自分との仲直りの行動を始めた。そんな中、この状況、制限をかけてるのは誰でもない自分だと気づいた。だから、もうやめた！！と肚から決めた！そうしたら、何十年の呪いが本当に解けたのだ！  
そして、自分の才能や好き、これまでの経験全てを活かせる巫女叶う子が誕生しました。



ヨダ

ライフシフトアドバイザー

自分を肯定して人生好転！マイナス人生から夢や目標を持てるように…！

約17年間自己肯定感が低く、夢も希望もない人生でした。人間関係もお金も夫婦関係も大してうまくいかず、2度のどん底を経験しました。「誰かが幸せにしてくれないなら、私が私を幸せにするしかない！」と決意した33歳から少しずつ人生が好転。  
親友や仲間ができ、夢や目標がどんどん生まれ、夫婦関係は新たな形に…！夢は毎日遊ぶように暮らすこと！自分を肯定して生きられる人を増やすこと！



せいあ

恋愛ナース

自分を愛する在り方で人生激変！信念を貫き夢を叶え始める！

「貴方はパワーが強すぎるから押さえて」「お前は人間じゃない」...誤解やラベルで決めつけられた言葉に傷つき、他人に認められたくて2度倒れて入院。極端なダイエットから過食にも苦しみ、心も体も限界。そんな時に会ったNETFLIXのある作品。「まずは自分を愛し、自分の幸せを1番に」という在り方に心を揺さぶられ、他人の言葉より自分の信念を貫いていいと思えました。  
止まっていた心が動き、生き違えるように人生激変。  
過去は消えないけれど、それすらも力に変えられる。  
枠に捉われず、想いひとつで人生は変わる！

ともみ

AD 縁を繋ぐコーヒー屋

ファッション  
ミウラ  
ママさんキャリアコン

ななほ

AD 造形大生♡お菓子作り

2026年 せいあの夢  
ビッグイベント開催予定！！

NETFLIXの出演者が長岡に！！



@AVENGERS\_AND\_ME2025