

二部構成プログラム:ライブウェビナー&ワークショップ

『ぼくたちは習慣で、できている:ミニマリストが提案する習慣作りのヒント』

Habit-Making: A Minimalist's Tips for a Better Life

1月26日(火)午後6時30分 *米国東部標準時
(日本時間1月27日(水)午前8時30分)

コロナ禍での自粛やリモートワークに伴い自宅で過ごす時間が増え、当たり前だった習慣が続けられなくなってしまった人は多いのではないのでしょうか? 運動不足になったり、スマホの画面を長く見つめ過ぎたり不健康な生活習慣を作り上げてしまったかもしれません。どうしたら不健康な習慣をやめて、健康的な習慣を取り戻せるのでしょうか。ミニマリストの佐々木典士氏は、著作「ぼくたちは習慣で、できている。」にてこの問いの答えを探求しました。今回は、英語版「Hello, Habits」の出版に伴い、二部構成のオンラインプログラムを開催致します。無料で参加できる前半では習慣の概要と習慣にまつわるエピソード、後半では習慣作りに役立つ具体的な方法をワークショップ形式でご紹介し、参加者との質疑応答も行います。

【佐々木典士】(ささき・ふみお)

作家/編集者。1979年生まれ。香川県出身。出版社3社を経てフリーに。2014年クリエイティブディレクターの沼畑直樹とともに『Minimal & ism』を開設。初の著書『ぼくたちに、もうモノは必要ない。』(ワニブックス刊)は25カ国語に翻訳され60万部以上のベストセラーに。『ぼくたちは習慣で、できている。』(ワニブックス刊)は8ヶ国語へ翻訳。

第一部:午後 6:30 から午後 7:10 (米国東部標準時) ライブウェビナー

なぜミニマリストが習慣について考えるようになったのか? そして習慣がもたらした驚くべき変化をお伝えします。

午後 7:10 から午後 7:15 (米国東部標準時) 5分間の休憩

第二部:午後 7:15 から午後 8:15 (米国東部標準時) ワークショップ

どうしたらより良い習慣を作れるのか、具体的な方法を佐々木氏の提案と共にステップバイステップで一緒に考えましょう。また佐々木氏との質疑応答も行います。

*スケジュールは変更される場合があります。

プログラムの詳細:

第一部と第二部の登録(無料ライブウェビナー&ワークショップ)

チケット:25ドル/メンバー、シニア、学生 20ドル

第一部のみの登録(無料ライブウェビナー)

無料で参加いただけます。事前の登録が必要です。弊会のプログラムをサポートするための寄付も受け付けております。

無料ウェビナーはYouTubeで公開され、ワークショップはZoomにて行われます。このプログラムのワークショップにアクセスするにはチケットが必要です。登録者の方には視聴リンクをEメールにてお送りします。

登録方法: [こちら](#)よりご登録いただけます。

会場: オンライン上

一般問い合わせ: 詳しくは www.japansociety.org をご覧ください。

お電話によるお問い合わせは、212-715-1258 まで（* 臨時時間: 月曜～金曜 午前10時～午後6時 * 米国東部標準時間）または、boxoffice@japansociety.org

* 新型コロナウイルス感染者拡大への懸念と拡散防止の為、JSビルは休館中です。