

氏名	能戸 由佳（のと ゆか）	
電話		
メールアドレス	info@wata-shi.com	
指導内容	自分史ワークショップ	
指導歴	7 年	
資格等	中学校・高等学校教諭一種免許（英語） 日本珠算連盟認定 4 段	
指導実績	・ はじめての自分史入門講座（2019 年神奈川県川崎市） ・ あしたの会「自分の魅力再発見」ワークショップ（2019 年神奈川県川崎市） ・ 私史ワークショップ（2024 年長野県篠ノ井市） ・ 自主出版物制作（2026 年 移住先を探していたら古民家を移築再生することになっちゃいました: 築 150 年の古民家を後世に引き継ぐー 4 年間の軌跡） https://amzn.asia/d/0gOHuR9N	
希望地域	無	
希望時間	原則、曜日、時間帯を問わず、対応できます（月・木曜午前を除く）	
対象者	誰でも	
指導料	応相談	
紹介・PR	過去・現在・未来をつなぐ「自分史ワークショップ」 ・ 自分が歩んできた人生をふり返る「人生の棚卸し作業」を通じて自己理解を支援し、自己効力感を高める。 ・ 「ライフラインチャート」「偏愛マップ」「マインド」 ・ ホームページ https://wata-shi.com/ ・ 本業はフリーの編集者です (https://lit.link/YKRH)。精神医学、心理学領域の書籍制作と摂食症の啓発が専門です。	