

## NO.74 QOLパーソナル・プラットフォーム ライフデザインするアクションベース

表紙デザイン



サイズ A4版(ブックレット)  
 ページ数 50p  
 発行年月日 2026.3.5  
 定価(税込み) 1,200 円

～ Message ～

人生の道のりは、旅路に例えられます。人は不確かな未来に向かい、さまざまな道を歩みながら進んでいきます。

だれにも決められた人生などはありません。自身の選択により、どこに向かっていくかわかりません。思いもしない世界を味わうことになるかもしれませんが、自分なりに受けとめて、人生を切り拓いていくでしょう。

経験を重ね、自分の可能性を広げ、自分の世界は築かれていきます。人生のホームベースや基盤を土台に、展開していきます。本著『QOLパーソナル・プラットフォーム ライフデザインするアクションベース』で、主体的に人生を築いていく大切さをみつめなおし、オリジナルライフを仕立てていきましょう。

著者 阿知和 理子  
 発行者 一般社団法人  
 ユニバーサル・インテリジェンス

## QOLパーソナル・プラットフォーム

### ライフデザインするアクションベース

#### Contents

はじめに	P 3 人生の往来を味わう
P プラットフォームの構想	P 4 愛しきパーソナル・プラットフォーム
Chapter1 パーソナル・プラットフォームを構築する	Chapter5 オリジナルライフを彩るアクション
P 1 ライフデザインのための材料	P 1 ライフデザインを楽しむ工夫
P 2 在庫をふやす	P 2 自分の世界観を確立する
P 3 パーソナル・ラボ	P 3 大切なものを育むプラットフォーム
P 4 人生を楽しむ活動ベース	P 4 チャレンジとエンジョイ
Chapter2 クオリティオブライフの素地	Chapter6 QOL パーソナル・プラットフォームでオーライ
P 1 生まれた意味を求めて	P 1 わたしのクオリティオブライフを満たす
P 2 本望に込められているもの	P 2 パーソナル・プラットフォームと一体感
P 3 自分を誇りに心がよるこぶ	P 3 人生をたどるステーション
P 4 充実するアクション	P 4 結果オーライ
Chapter3 自分という主体がめざす生き方	Chapter7 世界をかけぬけて
P 1 感度良好で向かう	P 1 移りゆく車窓
P 2 自分が活かされる場所づくり	P 2 オリジナルライフの道のり
P 3 活動エリアを広げる	P 3 好きな世界を永久保存
P 4 パーソナル・プラットフォームを組み立てる	Chapter8 パーソナル・プラットフォームは人生の縮図
Chapter4 人生をはこぶプラットフォーム	P 1 オリジナルライフのアルバム
P 1 過ぎゆくライフステージ	P 2 オリジナルライフを祝福する
P 2 パーソナル・プラットフォームに立つ	P 3 パーソナル・ギフトをたずさえて
	おわりに