

## INTRODUCTION

講演・研修のご案内

# がんが教えてくれた 3つのこと

健康的に生きることを、人生の目的に。

がんをきっかけに気づいたことを、  
健康・生き方・働き方を考える時間へ。

## 健康は、人生を愉しむための土台。

がんになり、僕の生き方は変わりました。  
健康的に生きること。チャレンジすること。  
そして、感謝すること。

この3つの気づきを、  
自分の経験からお伝えします。



川口 健太郎

人生を愉しむ挑戦家

## この資料でわかること

- 02-04      生きる目的・3つの気づき・講演の対象
- 05-06      実施内容・費用・講師・実績
- 07-08      講演に込めた思い・ご相談方法

## 01 / MY PURPOSE

# 私の生きる目的

がんを経験して「健康的に生きる」をライフテーマに、生き方が変わりました。講演やがんサロン、情報発信は、次の3つの目的につながっています。

**01** 1人でも多くの人  
健康的に生きる社会の実現

**02** がんで悩むことがない  
社会の実現

**03** 「がん = 死」の  
イメージの改善

## 私が感じている社会の課題

健康を「後回し」にしている。

いのちを「実感しないまま」生きている。

目的を持たずに生きている。

伝えたいのは、がんをきっかけに気づいたこと。

健康や仕事のライフスタイルと病気のことを、自分の経験から伝えます。

## 02 / THREE THINGS

# がんになり気づいた、3つのこと。

講演の軸は「健康的に生きる」「チャレンジ」「感謝する」。がんを経験して変わった生き方と、そこから得た気づきをお伝えします。

## 01 健康的に生きる

健康を、自分ごととして考える。

抗がん剤の副作用対策をきっかけに、食事・運動・メンタルについて学びました。「健康的に生きる」がライフテーマになった経験を伝えます。

## 02 チャレンジ

生き方を見つめ、行動する。

がんをきっかけに、どう生きるかを考えるようになった経験から、チャレンジの意味を伝えます。自分自身の選択を振り返るきっかけにします。

## 03 感謝する

いのちや、周囲との関わりを見つめる。

がんになって気づいた「感謝すること」。その気づきを通して、自分自身や身近な人との関わりを考える時間をつくります。

### 講演内容の全体像

体験談 → 気づき → 今日からできる行動 → 対話・問いかけ  
重くなりすぎない構成で、参加者自身の生き方へつなげます。

## 03 / AUDIENCES &amp; PURPOSES

# 誰に、どうなってほしいか。

主催者の目的に合わせて内容を調整します。企業、学校、医療・福祉・地域など、それぞれの場に合わせた講演をお届けします。

## 企業向け

社員の健康と、働き方を考える。

目指すこと：健康維持・管理の向上 / パフォーマンス・エンゲージメントの向上 / 離職・メンタル不調の予防

社員ががんになったとき、人事や上司はどのように対応するのか。制度や声のかけ方を考える入口にもなります。

## 学校向け（小・中・高・大学）

いのちと、目的を持って生きること。

目指すこと：いのちの授業 / 自分を大切に感じる感覚を育てる / 将来の健康行動の土台づくり

いのちは当たり前ではない。ただ生きるのではなく、目的を持って生きるとはどういうことを問います。

## 医療・福祉・地域関係者向け

がん経験者の目線で、必要な情報を考える。

目指すこと：住民・利用者の健康行動促進 / 予防意識の醸成 / 当事者・家族の心理的支援

がんと診断された方に必要な情報を、経験者の目線で考えます。治療の意思決定が、生活に与える影響もテーマです。

医療・法律・労務に関する専門情報は、本人の経験とは区別して扱います。

## 04 / PROGRAM &amp; PRICING

## 実施概要

講演時間は60〜90分。オンライン・対面のいずれにも対応します。参加者と主催者の目的に合わせて内容を調整し、研修形式へのカスタマイズもご相談いただけます。

### 講演に含まれる内容

**01**      体験談  
診断・治療の経験と、その後に変わった生き方。

**02**      気づき  
健康的に生きること、チャレンジ、感謝すること。

**03**      今日からできる行動  
健康を自分ごととして考え、小さな行動を始めるきっかけ。

**04**      対話・問いかけ  
参加者自身の生き方・働き方を見つめる時間。

#### 講演料

**30,000**      円

60〜90分 / オンライン・対面可

交通費・宿泊費は別途実費。  
主催者の目的と実施条件を確認し、お見積もりをご案内します。

「誰に、どうなってほしいか？」を、お聞かせください。

## 05 / SPEAKER &amp; EXPERIENCE

## 経験を、誰かの一步につなげる。



## 川口 健太郎

人生を愉しむ挑戦家

がんサロン PeerPark 代表

がんサロン コクア会 代表

がんサロン ちゃのま ピアサポーター

1987年、神奈川県藤沢市生まれ、茅ヶ崎育ち。26歳で大腸がん（S状結腸・ステージ3b）と診断され、開腹手術と半年間の抗がん剤治療を経験。食事・運動・メンタルについて学び、「健康的に生きる」をライフテーマに。

講演、患者会の運営、SNS・YouTubeでの発信、がんに関する相談活動を通じて、体験から得た気づきを届けています。

## 講演・研修実績

## 企業・医療者

製薬企業の社内研修（新人・マネージャー）／人事部研修  
工業系企業の健康経営セミナー／医療関係者の勉強会

## 学校

神奈川県内の中学校・2年生の道徳授業

## 地域・イベント

相模原まつり／紫波町／がんサバイバーイベント



学校での講演と登壇時の様子



## 06 / MEANING OF THE LECTURE

# 健康的に生きることを、目的に。

体験談を聞いたことが、自分の健康や生き方を考えるきっかけになる。そこから小さな行動へつながることを、この講演で目指しています。

## 講演を通じて目指す変化

|        |                   |
|--------|-------------------|
| BEFORE | 健康は気になるが、行動しない    |
| AFTER  | 健康を「自分ごと」として考え始める |

|        |                   |
|--------|-------------------|
| BEFORE | 忙しさを理由に、自分を後回しにする |
| AFTER  | 小さな行動を始める         |

|        |                    |
|--------|--------------------|
| BEFORE | いのちを考える機会がない       |
| AFTER  | 生き方・働き方を見直すきっかけになる |

### 私が、この講演で届けたいこと

健康的に生きることを、人生の目的にできる。  
自分の経験と気づきが、そのきっかけになればと思っています。

## 講演内容の参考に

YouTubeで基本の講演内容を公開しています。発信先は最終ページのプロフィール・SNSリンクからご覧いただけます。

## 07 / CONTACT &amp; NEXT STEP

# まずは、目的をお聞かせください。

「社員に健康を身近に感じてほしい」「患者さんと家族が思いを整理する場をつくりたい」。実現したいことから、内容を一緒に考えます。

## ご相談時にわかる範囲でお知らせください

- 目的・テーマ：参加者に何を持ち帰ってほしいか
- 対象者・人数：社員、管理職、学生、住民、患者・家族など
- 日時・形式：希望日、対面 / オンライン、講演時間
- 会場・ご予算：開催地や社内の条件など

## お問い合わせから実施まで

### 01 ご相談

目的・対象者・日程などを確認

### 02 内容・見積もりのご提案

テーマ・構成・条件をすり合わせ

### 03 実施

目的に合わせた講演・対話をお届け

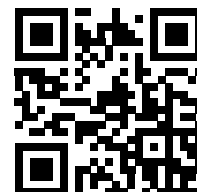
川口 健太郎 | MYSELF BRANDING

メール

kenta04241987@gmail.com

電話

080-5404-6149



プロフィール・発信先

[linktr.ee/kkentaro](https://linktr.ee/kkentaro)