

女子中高生が夢や目標を見出し
自分らしく輝くことを応援する教育プログラム

GIRLS UNLIMITED PROGRAM

IN TOKYO



2025年12月開催！

Girls Unlimited Programの特徴

スタンフォード大学「ライフデザインメソッド」を使ったワークショップを通じて、同世代の女子中高生（ガールズ）やアメリカ留学経験のある先輩、過去のGUP参加者（メンター）と対話を重ね、考えを深めます。

5つのセッションを通して多様な経験や考え方、価値観に触れ、視野を広げ、自分だけの夢や進路を描くヒントを得ることができます。

プログラムだけでなく、イベントやワークショップへの参加機会がたくさんあります！

お互いの夢や挑戦を応援し、成長できるコミュニティに参加しませんか？

＼こんな女子中高生におすすめ！／

- ・ 今後の進路について悩んでいる
- ・ 何かに挑戦してみたいけどきっかけがない
- ・ 自分を成長させる環境に参加したい
- ・ 同世代の様々な価値観に触れたい など

参加者 募集中!!



開催概要

プログラム対象

以下①～③をすべて満たす方

- ① 12～18歳の女子
- ② プログラムに積極的に参加できる方
- ③ E-MAILで連絡がとれる方

（選考結果を含め、事務局からの連絡は**全てE-MAIL**で行います）

※プログラム日程と授業予定などが重なった場合は、学校行事などを優先してください。

※他地域からの応募も受け付けますが、首都圏在住・在学・在勤の方を優先します。

開催場所（オンライン+対面開催）

- ・ オンライン

ビデオ会議ZOOMの利用が必要になります。

- ・ 対面

TOKYO INNOVATION BASE (TIB)

1F SQUARE-2

（東京都千代田区丸の内3-8-3）

言語 日本語

参加費 無料

定員 30名（選考あり）

プログラム詳細は裏面を
ご覧ください！



主催：一般社団法人Girls Unlimited Program

共催：玉川大学・玉川学園、大阪大学全学教育推進機構

助成：在日米国大使館、一般財団法人 三菱みらい育成財団

協力：在日米国大使館、TIB

プログラム概要

※プログラムの内容詳細は決定次第HPにアップされます。※内容・方法は変更の可能性があります。

ガールズ・メンターとの対話をベースとして講演、ワークショップ、ディスカッションを組み合わせで行います。

DAY 1

12/11 (木)

19:30-21:00

ORIENTATION

SESSION 1. 自分のことを他の人に伝えよう

スタンフォード大学「ライフデザイン」メソッドで「現在の自分の立ち位置」を考えてみよう。

開催場所：オンライン (ZOOM)

DAY 2

12/20 (土)

13:30-18:00

SESSION 2. お互いのことを知ろう

SESSION 3. メンターの人の話を聞いてみよう

SESSION 4. 自分の未来を作ってみよう

「メンターカフェ」で先輩方の様々なキャリアや未来に触れ、「なりたい自分」や「私の未来」を考えてみよう。

開催場所：TOKYO INNOVATION BASE (TIB) 1F SQUARE-2



コミュニティ活動

1年間通して、ワークショップ、講演、レクチャーなどを ご案内します。
参加して友達と話し、自分の考えを深めていこう！

DAY 3

1/23 (金)

19:00-20:30

SESSION 5. みんなで話そう！

豪華ゲストも登壇するまとめのカンファレンス。
一年の活動を振り返って、次の一步を考えます。
他のプログラムの参加者含め、さらなる友達を作りましょう。

開催場所：オンライン



上記のセッション全てに参加された方には修了証が発行されます。

過去参加者の声

- お話を伺うだけに終わらずに密度の濃い時間を過ごすことができ、とても良い経験になったと思います。
- 自分は積極的でも消極的でもなかったのですが、一歩を踏み出してから様々なことが変化して、物事の感じ方が変わりました。
- ガールズを含め、ほかの参加者から刺激をもらうことが大きかった。色々な人と関わることの意義を再確認しました。
- またみんなに会いたい。この出会いは私の宝物です。

応募方法

プログラム詳細
応募はコチラ



① 左記QRコードまたは下記URL から、GUP公式ウェブサイトへアクセス

https://note.com/gup_jp_org/n/n3c21d084b2ff

② 募集要項（選考のための課題の詳細・応募方法）を確認

③ 2025年11月30日(日) 23:59までに申し込みフォームから応募（締切厳守）

※郵送や持参による応募は受け付けておりませんのでご了承ください。

※選考結果は、12月初旬にGUP事務局よりEメールで通知予定です。

プログラム実施団体：一般社団法人Girls Unlimited Program

あなたの「輝きたい」を応援します。

Girls Unlimited Program(GUP)は、アメリカ国務省人物交流プログラムの卒業生を主体として、2023年に設立した一般社団法人です。GUPはこれまで、フルブライト奨学金など、アメリカ国務省人物交流プログラムの卒業生を中心として、各界で活躍する国際感覚豊かなメンターが企画、運営、教育コンテンツの開発を行ってきました。2017年～2018年は米国大使館主催。2019年は米国大使館と開発教育協会（DEAR）が共催し、2020年～2022年は任意団体として運営。2017年から全ての活動への延べ参加人数は10カ国36都道府県より約1,200人です。



【プログラムに関するお問い合わせ先】GUP事務局：secretariat@gup-jp.org