

# 男のスキルアップ講座 -Part 2-

第1回

**人生が変わる！掃除・整理・整頓術**  
～なにごとにも“楽しく続く”習慣を身につけよう！～

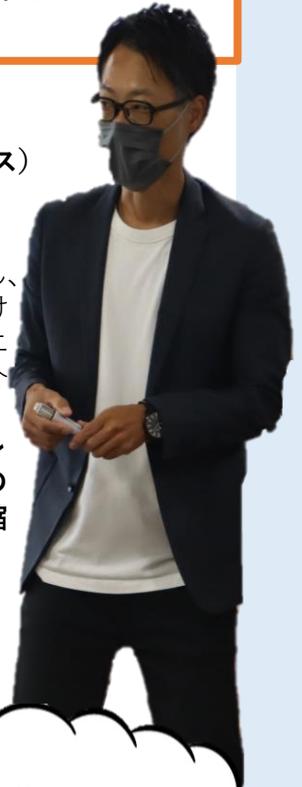
—「人生が変わる」って「本当かな？」って思うかもしれませんが、私自身、もとは苦手だった掃除ができるようになり、そこから人生が変わっていきました。—



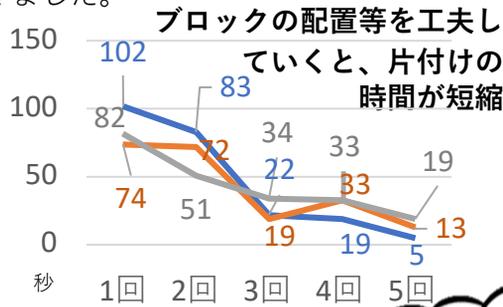
講師  
アビリティセンター株式会社  
エリア統括リーダー（松山・高松・高知オフィス）

**西野 雅史**さん

整理術のコツなど役立つ情報を紹介はもちろん、お掃除や整理整頓はお部屋をきれいにするだけでなく、他にもよい効果が得られることをエピソードを交えながら講師の西野さんにご紹介いただきました。



**ブロックワーク**  
～グルースワーク～



## 参加者の声

掃除をするスイッチが入った。もう少し話を聞いてみたかった。（50代）

大変、勉強になりました。帰ったら、早速実践してみます。（70代以上）

実際に行える整理術をはじめ仕事や学業にでも活用できる考え方がとてもためになりました。（20代）

業務上、組織内の文書量の削減や整理に着手する必要があり、大事だとは思っていたので、その効果について学ぶことができ大変良かった。（40代）

第2弾を期待しています。受講参加型なので、とてもよかったです。（60代）

掃除をするスイッチが入った。もう少し話を聞いてみたかった。（50代）



## おすすめ図書

講義中に紹介された書籍

『思考の整理学』 外山 滋比古  
1986年（筑摩書房）

1983年の刊行から36年、読まれ続けている学術エッセイです。歴代の東大生・京大生が根強く支持する異例のベスト&ロングセラー！



# 男のスキルアップ講座 -Part 2-

第2回

## パパのハッピーレシピ ～朝ごはん作りにチャレンジ～



—おもしろいと思ったら上達するスピードは圧倒的に早くなる。自分が楽しいと思えるできるところからはじめるといいですよ。全部一度になんてできなくていいです。—

講師  
食文化・料理研究家/作曲家

**中村和憲**さん



まずは朝食の大切さの講義

## テーマ 朝ごはん

### ふだんの朝ごはん

- ・ごはん ・お味噌汁
- ・電子レンジで90秒！
- シーチキンオムレツ
- ・ほうれん草の胡麻和え



### みんなが喜ぶ本格 パンケーキ

### 休日の朝ごはん

- ・Caféのふわふわパンケーキ
- ・ヨーグルトクリーム

ごはんとお味噌汁  
プラスたんぱく質、野菜



## 参加者の声

楽しく出来て  
良かったです。  
(60代)

先生の温かい雰囲気の中で、  
各自のペースを乱さずゆっくりと  
講座を進めていただきました。  
とても楽しい時間でした。  
ありがとうございました。  
(60代)

大人の調理実習とても楽しかった  
です。  
キッチンが広いのも良かったです。  
ありがとうございました！！  
(20代)

スキルアップに  
つながった  
(70代以上)

先生の話、全て為になるし、  
そうそう思う事がたくさんありました。  
本当にそうだと思います。  
今の日本に必要なことだと思いました。  
また、参加したいです。(50代)

朝食の大切さを  
学ぶことができた。  
(40代)