

わたし流 生き方セミナー

第1回
講座報告

開催日時
令和4年12月10日(土)
10:00~11:30

ロールモデルとなる方に、
これまでの人生を通して感じたこと、実践していることなどをお話しいただいたセミナー

《第1回》整理・整頓・掃除で暮らしが変わる！ ～時短・効率アップ・家族関係etc～



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

令和4年9月に実施した「男のスキルアップ講座part2-」が大変好評だったため、今回は西野さんの生き方にフォーカスするためにご登壇いただきました。

—人生のターニングポイントは、 家の整理整頓セミナーをたまたま受けて その日から毎日掃除を始めたこと—

講座を受けて、帰ってすぐに掃除（行動）をはじめた西野さん。そして整理・整頓を続けるうちに気づきを得て、思考、価値観…人生が変わっていったそうです。



今この瞬間に集中する

「いつか〇〇する」ではなく
「生きている今」を大事にすること

今やる人は明日もやる

今やらない人は明日もやらない

余計なものがなくて快適な空間を自分でつくる

たったそれだけのことに人生を豊かにする大きなヒントがあります

本当に大切なモノに気づける

新たなチャンスを受け取れる

参加者の声

・今日やらないことは、明日もやらない。これは全てのことに通じるなと身をもって感じました。やらない理由をさがすより、まず10秒行動したいです。(40代)

・片づけられず大変こまっていました。今日の西野さんの講演を聞いて、今日から1つずつやってみようと思います。年末で大そうじシーズン、生で(リモートでなく)、お話が聞けて良かったです。(50代)

・家で毎日ケンカしてます。片付かないのは「量が半端ないので手のつけようがない」と自分でもわかっているのですが、数年かかってでもやるしかないと思えました。死んだあとに残さないようにしたいです。間に合うかどうか…(60代)

・今すぐ前のことに集中する！！整理・片付けは、頭の整理になるという事がよくわかりました。今日から持続します。早速片付けます。持続する事の大切さを感じました。(70代以上)

・整理整頓＝心の整理。強く感じたがむつかしい。でも成せば成る(70代以上)

わたし流 生き方セミナー

第2回
講座報告

開催日時
令和5年1月21日(土)
10:00~11:30

ロールモデルとなる方に、
これまでの人生を通して感じたこと、実践していることなどをお話しいただいたセミナー

《第2回》 わたしがHappy! 世界もHappy♡ ～人生一回! 「わたし」の人生を楽しもう!～

講師 株式会社エルパティオ 川崎 暁子 さん
代表取締役社長

ご自身の妊娠・出産・子育て経験から、「ママがHappyならあかちゃんもHappy」を理念に子育て中の母親や女性の「あったらいいな!」をカタチにする事業を展開。

救われた一言はベビーマッサージを教えてくれた助産師さん
— 「子どものためではなく、ママのために触れてくださいね」 —



マナデルゥ (自分を愛でる) な生き方

時代が変わってきて、モノの価値観、生き方はどんどん変わってきています。
働き方も変わってきました。

女性の方は特に、子どもや家族を優先しがちですが、子どもも大事、ママ自身も大事です。
カラダを愛そう。自分を愛そう。

自分を大事にしていんだよって伝えたいです。

マナデルゥ (自分を愛でる) な生き方の第1歩

★自分がどんな人間かを知ることが大事

何が好きで、何が嫌いで、何に腹立つか…ノートに書いてみる

★人生ビジョンを決める どんな人間になりたいか決める!

★優先順位を決める 自分のバランスを保つために必要なものを知る



参加者の声

・自分がこれからどうやって生きていくか、何かヒントを得たいと思い参加しました。川崎さんのお話や、ディスカッションを通して、希望をもって、がんばっていこうと思えました。本当にありがとうございます。(30代 女性)

・今日一番記憶に残っているのはマナデルゥ自分の事をめです! 日々何かを考える余裕がありませんが、ふとした瞬間に自分の事をめでようと・・・めでます! (40代 女性)

・風の時代であることを忘れていた。自分もまわりの人も心地よい生き方をこれからも目指していきたいと思った。(40代 女性)

・「社会の変化は、子育て中のママから感じてきました」のはなしがよかった。(60代 男性)

・自分を大切にするやりかたを少し知ることが出来た。実行したいと思う。(70代以上 女性)