

社会人ライフデザインセミナー「N-カジ」【第1回】を開催しました。(2022. 11. 16)

2022 年 11 月 16 日

○日時

令和 4 年 11 月 16 日（水） 18:30～21:00

○会場

MONZEN TERRACE ENYA

○参加者

13 人

○内容

★講義

テーマ：プロに教わる効率アップ整理術

講 師：西澤 佳代子さん（整理収納アドバイザー・時間マネジメントコーチ）

仕事やプライベートで、効率よく時間を有効に活用するためのモノの整理術についてお話を聞きました。整理をするうえで、「現在形で考える。『いつか使うかも』という未来形で考えない」、「適正量を決める」、「時間軸で考えてみる」、「保留ボックスを利用する」といった4つのヒントを具体的な例を示してお話いただきました。



講義の途中では、3～4人が1グループになり何回かグループワークもあり、参加者の皆さんは、真剣に自分の考え方を話していました。



先生から「過去によく使ったモノや将来使うと思うモノではなく、今の自分がよく使うモノを大切にすること」を意識することで、整理収納のメリットが見えてくることを教えていただきました。

「モノや情報が溢れる現代で、整理収納は、生きていくうえで自ら選択することに繋がる」という先生からのメッセージが印象的でした。



★情報交換会

軽食を食べながら、仕事や趣味の話をしたり、各テーブル盛り上がっていました♪



【参加者の声】

- ・ 具体的な整理術がわかったので今日から実践してみます。
- ・ 家でも職場でも、場所・時間を問わず活かそうと思った。
- ・ 今後の生活に役立ちそうな話が聞けて良かった。