

# 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！～

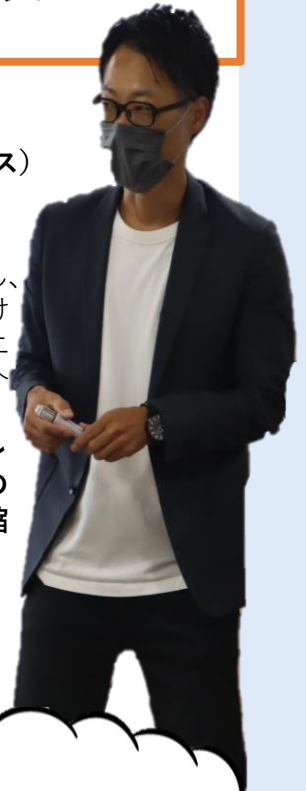
—「人生が変わる」って「本当かな？」って思うかもしれませんが、私自身、もとは苦手だった掃除ができるようになり、そこから人生が変わっていきました。—



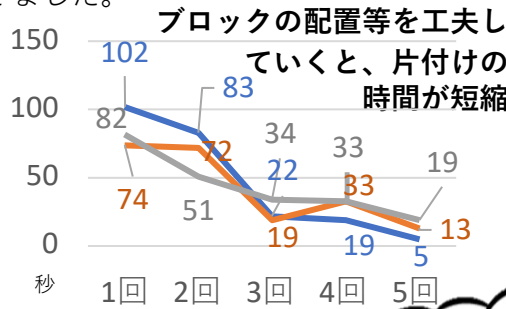
講師  
アビリティセンター株式会社  
エリア統括リーダー（松山・高松・高知オフィス）

**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！

