

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)