



2019年6月13日(木)・14日(金) エクシブ浜名湖

「第22回 女性未来塾～Premium Woman's Club～『結』」

人生を豊かにするお役立ち講座を
組合員同士で和気あいあいと共有

暑い夏本番を目前にした6月、「女性未来塾」(結)「1日・フレックスセミナー」がエクスィブ浜名湖で開催されました。今回参加された組合員の皆さんは65名。ユニオンの活動を知ってもらうとともに、他店の仲間とも交流して親睦を深めました。暮らしに役立つ整理収納術や、真っ白なお皿にオリジナルの絵付けをするポーセラーツを体験。皆さん、和やかなひとときを過ごしました。

整理収納セミナー 実践！暮らしを整える整理収納術

自分の思い描く毎日を作りましょう

講師／薫風スズオ 中田香苗 先生

人生を変える
整理整頓術

忙しい日常を過ごして、ふと気がつけば家の中がモノで溢れている。誰もいがそんな経験をしているのではないだろうか。今回は、静岡県初の整理収納アドバイザーとして2006年から活動している中田香苗先生から、整理収納について学びました。

「人生はモノを整えるだけで、心を整える



のも大切で、整理収納術を学んで、整える」と意識することです。それと整えることです。そして整理収納は、不必要なものを取り除いて、取り出しやすく、収納しやすくなることです。もし整理収納ができにくい場合は、片付けたとしてもそれは一時的なモノ移動でしかありません。直接はスッキリするけれど、一週間経つとまた使いづらく変わります。けれど整理収納ができるようになるまで、整理整頓だけで暮らすが整いやすくなり、この違いが大事にしてください。中田先生、整理が得意な人は世の中の1/2割、あと8割の人は苦手意識を持てていると統計がで



ているそうです。けれどこの整理をできるようにすれば人生を変える力がある、というほど効果があるそうです。

選択の連続で
生きている

まず最初のグループワークは「人生は〇で変わる」という、〇〇に何が当はまるかの話し合いです。各グループで「お金・健康・環境・価値観・笑顔」などさまざまな意見が出た。実はこの〇〇という部分は、各々が大事にしていることが多くあるそうです。中田先生が大事にしているのは「選択」という言葉でした。「私たちが生まれてから死ぬまで、何を着るのか、何時に起きるかなどすべて自分が選択して生きているんです。何事もどう選択するかによって人生が変わる」と思っています。整理収納は、モノだけでなく心を整える効果もあります。単純な片付け作業と思われがちですが、整理を続けていくと自分の心の枷を直結するんです。なぜならば、自分の価値観

ポイントとは
「身軽になること」

整理収納が大切なのは、「身軽であること」です。特に今の世の中は、モノも情報も多種多様で社会の変化も早い。だからこそ、整理術を活用してほしい、と思っています。整理術で一番大切なのは、「自分の心に向かい、心を整えること」です。整理されていれば時間を無駄にすることも減ります。そこで次に

「自分を選び、決めて



「自分とはどんな暮らしをしたのか、どんな価値観を持っているのか、改めて今日意識してみてください」。先生の話を伺ううちに、家の中を整えたいという気持ちが皆さんの心に湧いてきましたよ。

四角で仕切り
使いやすく変身

収納術のポイントはいやらしい収納スペースを四角く区切つてあげるだけなんです。これさえ抑えておけば、暮らしはうまく回ります。仕組みさえ覚えれば収納は簡単なんです。けれど人生にはライフステージがあります。子供がいる時



整理術を活かし
環境を整える

さらに整理収納のコツを先生が教えてくれました。「まずはモノを使っている・使っていないに分けたあとに、目的別に整います。その次に内蔵の引き出しや扉を開けてみる。モノが整うと、心が正しい行動時間が整ってきます。」

た「モノ」に支配されないよう、まずは思い切った捨て方。「や・使ってないものを分けて、定位置を探したい」など、皆さんが気満々。「整理収納ができるれば整理整頓だけで済むようになります。モノが整うと、心が整い、行動時間が整ってくるようになります。整う」ということは自分をす



創作セミナー

ポーセラーツ

好きな絵柄でデザイン
オリジナルのお皿が出来上がり

講師／彩湯姫物語代表 田代明子先生

白い丸皿に
好きな絵柄を

5回目となる人気講座

ボーセラーツ。好き

な絵柄にしよ
う？」と、全員が
真剣に悩んでいま
した。

会場に用意され

た絵柄は、優雅な

花柄や美味しそう

な果物、華麗な動

植物など、さまざま

ま。好きな絵柄を

選んでハサミで切

り水につけて台

細を録かします。

キレイに車写組が

から、器に見えない

一見すると飽和



1

1

大きな模様も
大胆に挑戦

今回は大きな器なので、大柄模様にチャレンスする方も。「器の段差部分に貼るのはテクニツクがあるので、難しい方がいるので、難しい方は声をかけてください」と田代先生。丁寧に目の前で教えてくれるので安

