


 佐賀県立男女共同参画センター
 佐賀県立生涯学習センター

☎ 0952-26-0011

📍 交通アクセス

✉ お問い合わせ

[男女共同参画センター](#)
[生涯学習センター](#)
[DV総合対策センター](#)
[相談する](#)
[図書を借りる](#)
[視聴覚機材や
PCを借りる](#)
[ホールや研修室を
借りる](#)
[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > [28年度](#) > [県民講師チャレンジ講座](#) > H28年度 県民講師チャレンジ講座 「ムリなく手放すためのコツ」を開催しました！

H28年度 県民講師チャレンジ講座 「ムリなく手放すためのコツ」を開催しました！

県民講師チャレンジ講座とは、県民の方が講師となって講座を開催するチャレンジ講座です。

講座名 「あなたがモノを捨てられないのには『理由』があった！ ムリなく手放すためのコツ」

講師名 山口 るり子（simple∞smile 主宰）

日 時 平成29年2月4日（土） 13：30～15：00



整理収納アドバイザーとして活動されている講師の山口さん。司書として働いていた頃に、古くて読まれなくなった大量の本を処分して居心地のよい図書館づくりに携わった経験が、自身の整理収納の原点だそうです。今回は、暮らしの中のモノと自分の付き合い方を見直し、不要なモノを手放すコツを知って実践してもらうことで、お家もココロもスッキリ変化するのを感じてほしいという想いで講座を開催されました。



モノと付き合い方で、土台・基礎となる「整理」（＝不必要なモノを取り除くこと）。まずは自分の「整理」の目的を明確にするために、ワークシートに書き出しました。「『整理』の目的は人それぞれで、生活スタイルによって変化します。自分がどんな暮らし方がしたいのかをイメージしてみてください」と呼びかけられました。

また、モノを手放せない原因の「思考のクセ」の対処法について、事例を挙げながら分かりやすく紹介されました。「今の自分の状況・気持ち」にフォーカスしてモノに向き合うことなど、“ムリなく”手放すためのコツを教えてくださいました。

最後に、自分が整理したいモノを「いつまでに」「どのように」手放すのかを宣言し、拍手を送り合いました。「できることからでいいのでやってみてください。そして続けてみてください。モノとの関係性が幸せなものになって、皆さんが幸福な気持ちで過ごせることを願っています」とメッセージを送られました。



【参加者の感想より】

- ・単なるモノの整理だけではなく、“自分と向き合う”(自分の生き方)につながってくるというのが、本当に大切なことだなあと感じました。
- ・話の流れや事例が分かりやすかったです。グループの人との交流の時間もあって大変良かったです。
- ・「思考のクセ」のお話が印象的でした。私の散らかる理由が分かった気がします。これからは、このクセに気をつけて整理を心がけたいと思います。

★今後の山口さんの活躍を応援しています！

[戻る](#)

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)

アバンセ 佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

TEL : 0952-26-0011
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんだんどの森内)

[交通アクセス](#)

[お問い合わせ](#)

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分
日曜・祝日：8時30分～17時00分
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)
12月29日から翌年1月3日まで

[館内フロアマップ](#) >>

[施設利用の手続き](#) >>

[利用料金表](#) >>

[施設利用Q&A](#) >>

アバンセレストラン
「あいちゃん農園」
お問い合わせは
080-4312-4831