

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](#)
>
[令和2年度](#)
>
[県民講師チャレンジ講座](#)
>
 県民講師チャレンジ講座「肩の力がスッと抜ける 心の片づけ」を開催しました

令和2年度 県民講師チャレンジ講座

【肩の力がスッと抜ける 心の片づけ】

※県民講師チャレンジ講座・・・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 「肩の力がスッと抜ける 心の片づけ」
- 講師名 大串 広子（おおぐし ひろこ）
- 日 時 令和3年1月28日（木） 10：00～11：30



講師の大串さんは、以前、建築士として様々な家庭の相談を受ける中で、毎日が忙しく、自分に何が必要か把握できていない方が多くいると感じたそうです。今回、そのような“やるべきこと”でバタバタな方に「心の片づけの時間、自分のことを振り返る時間を持ってもらい、“自分らしい快適な暮らし”について考えていただきたい」と講座を開催されました。



ライフオーガナイザー、メンタルオーガナイザーの資格を持つ大串さん。「片づけ」をする際は、自分の生活がいかに関に、生きやすくなるかを大切に考え、取り組んでいるそうです。心が片づかない状態を「気になることやモヤモヤが頭の中をぐるぐるしている状態」と表現し、心も、片づいていない部屋を片づけるのと同じように「全部出す」「分ける」「納める」の3つの手順で片付けられますと話されました。参加者の皆さんは、付箋を使ってワークを行いながら、それぞれの過程についてコツや考え方を学びました。

考えていること、気になっていることを「見える化」することは、片づけにとっても有効なのだそうです。「頭の中だけで考えているとすごく沢山のことを抱えているように思えるけれど、付箋に書き出すことで気づくことが多くあります」と大串さん。例えば他人に“こうしてほしい”と思うことがあってイライラモヤモヤすることがあっても、それは「自分では変えることができないこと」で、抱え込まなくてよいこと。他人をコントロールしない、だけど、気持ちは伝える、など、心を片付ける手順や考え方を具体的な例を挙げながら話されました。



実際、生活の中で「私ばかり…」とってしまうことや、怒りや悲しみが込み上げてくることも皆さんあると思います。大串さんは、そんなときの「気持ちの戻し方」、「ネガティブな感情の受け止め方」、そしてコロナ禍で多くの人が感じている「どうにもできないこと」を受容する能力の大切さについても、例を挙げながら話されました。

あっという間に定員に達し、当日の感想も多く寄せられたこの講座。皆さんの反響から「心の片づけ」への感心の高さが伺えました。大串さんの穏やかでスッキリとした話しぶりも講座の内容に合っていて、参加者から「内容がスツとはいつてきました」「日頃のモヤモヤが整理されました」などの声が聞こえてきました。

【参加者の感想より】

- 自分の想いを書き出して、見える化して、自分でできる事を自分の意思でやる事が大事だということを理解しました。まずは自分自身を大切に、相手のことも受容して、楽な生き方ができるようになればいいなと思います。
- 「心の片づけ」は今まで考えたこともなかったので、大変勉強になりました。
書き出し、分けて、納めることを日常で心がけていきたいと思います。
夫に対して忿じることが多く、娘に対して失敗する権利をうばっていたことに改めて気づくことができました。
また、ネガティブケイバビリティの言葉を知れてよかったです。参加させていただき良かったです。
- 話されるスピードが丁度よく、聞きやすく、内容がスツと中に入りました。
付箋を使うワークは、自分の心の中を見ることができ、良かったです！
- 先生のお話がとてもわかりやすく、面白かったです。
ワークシートを家でももっとやってみたいと思いました。雰囲気もあって素敵でした。

今後の大串さんの活躍を応援しています。

[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](#)



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(どんどんの森内)

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



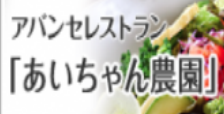
施設利用の手続き



利用料金表



施設利用Q&A



お問い合わせは
080-4312-4831