

令和2年1月14日

キャリアアップ講座（西濃会場）「タイムマネジメント~時間に追われないための小さな習慣~」開催の報告

12月14日（土曜日）、岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センターでは、ソフトピアジャパンセンタービルにおいて、株式会社マザーリーフ代表取締役の榊原陽子（さかきばらようこ）氏を講師にお迎えして、キャリアアップ講座「タイムマネジメント~時間に追われないための小さな習慣~」を開催しました。

講座でははじめに、「あなたの時間を支配しているのは誰ですか？」というテーマに対するいくつかの質問に○×で答え、その数により自分自身が時間をどのように使っているかをタイプ分けするワークを行いました。このワークでは、参加者自身が「時間を支配している」「自分の時間をだれかに委ねている」等のタイプに気付かされ、会場内は大変盛り上がりしました。

自分が時間に対してどのタイプかを知った後、「充実した時間を増やす習慣」「後悔を減らす習慣」をご講義いただき、「後悔を減らす」には、自分自身の「時間泥棒」を見極める必要があることを学びました。

続いて、「パフォーマンスが上がる習慣」の一つとして、「優先順位をつける」ことを学び、受講日の翌日から1週間以内で、「やること・やらなければならないこと」を書き出し、それらの優先順位をつけてみるというワークを行いました。

「緊急かつ重要な事」は自分自身で行う必要があるが、「緊急でなく重要でない事」は誰かに任せてしまおう！という、講師のアドバイスの、「そうか！」という表情をみせる受講者の方もいらっしゃいました。

講義の最後に「知識は行動に現さなければなりません」という言葉をいただき、講義を終了しました。



参加者からは「自分がどんなタイプが見つめ直して対応をすることが必要だと感じました。スキマ時間を必死で探そうとするタイプでしたが、内面を見つめることも必要だと思いました」「何をするにも楽しくやって行きたい。イライラ時間により時間を無駄にしないようにしたい」等の感想をいただきました。

令和2年1月14日

第7回マインドアップ講座「仕事と暮らしを気持ちよく回す整理術」開催の報告

11月28日（木曜日）、岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センターでは、マスターライフオーガナイザーの竹内靖子（たけうちやすこ）氏を講師にお迎えして、第7回マインドアップ講座「仕事と暮らしを気持ちよく回す整理術」を開催しました。

今回の講座では、まず講師の方から「今日の講座は、テクニカルな片付け方法をお伝える内容ではありません。

『仕事と暮らしを気持ちよく回すために自分にとって大切な物・コトを選び、暮らしやすい仕組みを考える』講座です」という案内があり、講義が始まりました。

最初に「仕事と暮らしを気持ちよく回す」ための考え方をご講義いただきました。ここでは、相手をコントロールすることはできないが、自分が気持ちよく暮らすためには、どういう状態が『気持ちよく回っている状態』か知り、自分自身が出来る事を考え、行動し、それを続けることが必要だと学びました。

次に「思考の整理」という考え方をご講義いただきました。

「家」を例えに、『土台』が大事で、自分自身が「本当はどうしたいの？」と『心の声』を聴くことが大切であると言われました。また『心の声』を聴く上で大切なことは「価値観」で、「みんな違ってみんないい」という考え方を持つことが大切だとのことでした。

最後に、暮らしやすい仕組みをつくるために、「お片づけレシピ」を学び、気持ちよく暮らすためのポイントは、「自分を満たす事」とまとめられました。

自分の時間を作り、自分自身に「小さなご機嫌」を増やしていくことで、自分が出来る事を考える余裕ができ、家族との会話を増やし、家族で理想の暮らしのためのルール作りをすることが「整理術」であるとわかりました。



参加者からは、「まず自分がどうしたいか、自分を満たすことを意識して生活していきたいと思いました」「収納整理術と思い参加しましたが、『自分の価値観』というお話に驚きました。自分を大切にすることを普段できていないために、イライラしたり、不満に思ったりするのだと気づかされました」「『思考の整理』というステップから考え直したい。まずはそこから実行しようと思います」等という感想をいただきました。

【マインドアップ講座】とは充実した人生にするために、「自分らしい生き方・働き方」を考える講座です。

詳しくはこちらから→[チラシ](#)<外部リンク>

令和2年1月4日

2020年新年のご挨拶

皆様におかれましては健やかに新春をお迎えのことと存じます。

今年も引き続き男女共同参画・女性の活躍支援センターのご利用をスタッフ一同お待ちしております。

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センタースタッフ一同

令和2年1月4日

岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センター【休館日のお知らせ】

日頃は、岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センターをご利用いただき、ありがとうございます。

電気設備点検により、OKBふれあい会館が全館休館となるため、下記のとおりセンターを閉所といたします。

両日とも全館停電のため、センターの電話・FAXが不通となり、メールなども受信できない可能性がありますので、あらかじめお知らせいたします。

ご不便、ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

記

休館日:令和2年2月8日(土曜日)、9日(日曜日)