

ワークライフバランスを充実させる

働く女性のための

断捨離[®]しごと術 入門セミナー

生産性の高い職場を創ろう

開催日

オンライン開催

2023年 6月21日(水)
11月16日(木)
各回とも1日10:00~17:00

開催形態

オンライン ※Zoomによるセミナーとして開催いたします。

講師

今本 待喜子

Joy Inspire 代表

やましたひでこ公認断捨離[®]トレーナー

対象 働く女性全般

- 仕事の効率を高めたい方、業務改善の基本的な進め方をマスターしたい方
- 職場と家庭両面での負荷やストレスを緩和し、豊かなワークライフバランスを実現させたい方

セミナーのねらい

仕事でも家庭でも人生の各ステージにおいて様々な立場や役割を担っている女性にとって、時間を効率的に活用し、ワークライフバランスを整えて日々を送ることはとても重要です。そのために整えるべき個人基盤の要素として、モノやコトの無駄をなくすことが挙げられます。

しかしながら、女性の6割以上は「片付けが苦手」という意識をもっているとも言われ、女性雑誌にも頻繁に特集で取り上げられたり、多くの関連書籍も出版されています。

片付けの延長にある、業務の効率化、職場環境の改善、職場スペースの有効活用、無駄な時間の排除、また家庭生活においてもストレスを抱えない空間づくりなどにつながるスキルの習得・向上は、女性がさらに職場で活躍するために必須条件といえるでしょう。

本セミナーでは、「モノの片づけを通して自分を知り、心の混沌を整理して人生を快適にする行動技術である断捨離[®]」をトレーニングで学び、断捨離[®]を活用し、ワークライフバランスを充実させながら、効率よく仕事を進めるためのスキルを学びます。

セミナーで学べること

- ① 「片づけが大事だとはわかっているけれど、(業務多忙で)片づけられない、捨てられない」の思い込みをはずし、優先順位をつけて、片づけの具体的な進め方や目指すべき方向性がわかります。
- ② 職場のデスク周りの整理、書類の整理などの具体的なビフォーアフターを事例で学び進め方を学びます。
- ③ 職場及び家庭両方においてストレスなく過ごすための空間づくり、時間の使い方など、今後のワークライフバランスを最適な状態にもっていくためのコツを学びます。

プログラム

10:00~17:00 <昼休み 12:30~13:30>

1 働く女性に必要な個人基盤

- 1) ワークライフバランスを整える個人基盤とは
- 2) 自分でコントロールできる場所はどこか
- 3) 身の周りの環境と仕事との関連性

2 断捨離[®]マインドで 仕事と家庭 を見直す

- 1) 断捨離[®]必要度チェック
- 2) 断捨離[®]とは
- 3) 何のために断捨離[®]するのか
- 4) 片づけられない・捨てられない理由
- 5) 暮らしのなかのモノの流れ
- 6) 自分とモノとの関係性を見直す
- 7) 断捨離[®]実践ガイドライン
~7・5・1の法則 / ワンタッチの法則

3 ビジネスシーンでの断捨離[®]

- 1) 片づけは強力なビジネスツール
- 2) 快適な職場とは
- 3) 会議の断捨離[®]
- 4) 片付けの4ステップ
- 5) デスク周りやPC環境
- 6) ファイリング技術
- 7) デジタル文書と情報管理
- 8) 仕事の無駄を手放す
- 9) チームでの取り組み方

4 まとめ

- 1) 習慣化に向けて
- 2) 更なる断捨離[®]の効果
- 3) 女性としてのご機嫌な人生をクリエイトする

※プログラム内容・スケジュールは若干変更することがあります。

働く女性のための断捨離®しごと術入門セミナー

講師紹介
(敬称略)

今本 待喜子 (いまもと まきこ)
Joy Inspire 代表
やましたひでこ公認断捨離®トレーナー

やましたひでこ公認断捨離®トレーナーの資格を持ち、法人・個人の断捨離®の指導を行う。
(一財)生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチの資格を有し、パーソナルコーチングやコーチングトレーニングのトレーナーを務めるとともに、仕事の段取り力、プロジェクトマネジメント、ビジネスマナー、プレゼンテーション、部下育成などの、ビジネスコミュニケーション・ビジネス推進スキルの研修企画開発ならびに講師として活動中。
JMAマネジメントスクールでは、当セミナーのほかに「リーダーのための段取り力養成コース」「コーチング・コミュニケーション入門セミナー」「ブレインマネジメントのための部下育成セミナー」の講師を担当し、好評を博している。

参加者の声

- 断捨離®は捨てるのではなく、自分が「厳選できる力」が身に付きます。
- 身近な話題を盛り込んであり、とても理解がしやすく、あっという間に時間が過ぎた。
- ただモノを捨てるだけでなく、自己肯定感UPにつながる内容だと思いました。
- 仕事だけでなく、家庭でのことも学べ、今後のライフワークバランスを築くのに役立ちそうです。
- 具体的な方法もわかり、断捨離®が効率UPにつながることもよく分かった。
- 「ものをコントロールできない人に、人をコントロールすることはできない」という言葉の意味がよく分かった。
- 断捨離®がこんなに自分の生活に大切な意味を持つものなんだと実感した。「絶対改善しよう!」と思える。
- 職場で改善への取り組みを求められたため受講したが、会社生活だけでなく、人生にも必要な考えだと思った。
- セミナー内容はもちろんのこと、女性同士でいろいろな悩みを話せてよかった。

お申し込みについて

定員になり次第、申込受付を終了します。お早めにお申込みください。

1



パソコン(各種検索サイト)からダイレクトで

セミナーID(半角数字) **JMA 150889** で検索

もしくは、<https://school.jma.or.jp/>

※貴社の情報セキュリティ方針等でwebからのお申込みが難しい方は
JMAマネジメントスクールまでお電話にてお問い合わせください。

TEL : 03(3434)6271

2



スマートフォン
タブレットから



参加料 (消費税込)

一般社団法人日本能率協会法人会員	62,700円/1名
上記会員外	74,800円/1名

- ※参加料にはテキスト(資料)費が含まれています。
- ※昼食の提供はございません。(各自でご用意ください。)
- ※法人会員ご入会の有無につきましては、下記HPにてご確認ください。
<https://www.jma.or.jp/membership/>
- ※参加申込規定はJMAマネジメントスクールのWebページ(<https://school.jma.or.jp/>)に掲載しておりますのでご確認、ご同意のうえお申込みください。

キャンセル・参加日程変更の規定

キャンセルご連絡日	キャンセル料	日程変更手数料 (年度内一回限り)
開催15日前～開催8日前 (開催当日を含まず)	参加料の10%	無料
開催7日前～前々日 (開催当日を含まず)	参加料の30%	5,500円(税込)
開催前日および当日	参加料の全額	7,700円(税込)

参加日程の変更については、変更後の日程で確実に参加することを条件に1回の可能性をいたします。
電話でご確認後、所定のお手続きをお取りください。万一キャンセルの場合、初回のお申出の日付により上記キャンセル料が発生します。なお変更後の日程のキャンセルの場合も上記キャンセル料を申し受けますのでご了承ください。変更は同一年度内(4月～翌年3月)に限ります。
(注)変更・キャンセルの場合は必ずJMAマネジメントスクールの問い合わせフォームよりご連絡ください。

オンライン受講の方法

- オンライン会議ツール「Zoom」で配信します。
事前に接続テスト(<https://zoom.us/test>)にアクセスいただき、動作をご確認ください。
 - 1申込につき1名様をご受講ください。(著作権の観点から1申込で複数の方のご受講はお受けしません)
 - ビデオオンできる環境をご用意ください。イヤホンやヘッドセット、外部スピーカーを使用してお勧めします。
 - お申込み時、参加される方のメールアドレスを必ず登録してください。
 - テキストは事前に配付します。
 - 本セミナーの講義資料および配信映像の録画、録音、撮影など複製ならびに二次利用は一切禁止です。
 - Zoomにおけるリモート制御ならびにレコーディング機能はホスト側にて停止させていただきます。
- ※お申込みの前に必ずオンラインLIVEセミナー規約をご確認ください。
お申込み完了を以て規約に同意したものといたします。

参加定員 30名 開催地域により、定員が異なる場合があります。
参加人数が最少催行人数に達しない場合は、延期もしくは中止にさせていただきます場合がございます。

申込に関する問い合わせ先 (参加証・請求書・キャンセル・変更などに関する内容)

JMAマネジメントスクール TEL : 03(3434)6271

電話受付時間 月～金曜日9:00～17:00 ただし祝日を除く

E-mail : seminar@jma.or.jp FAX : 03(3434)5505

プログラム内容に関する問い合わせ先 (企画担当)

一般社団法人日本能率協会 経営・人材革新センター

〒105-8522 東京都港区芝公園3-1-22 TEL : 03(3434)1955(直通)

日本の経営革新

×
学びと成長



日本能率協会 (JMA) は、企業経営の要である「ひと」の力を最大にすることを通じ、新たな経営・組織づくりに貢献します。

社長・役員向けプログラムのほか、次世代経営者・幹部育成のための長期プログラム、役職別の能力開発研修、人事・教育、マーケティング、営業、開発・設計・技術、生産、購買・調達など専門領域のスキルアップ研修など年間2,000本以上の公開型研修を開催しています。また、企業・自治体・学校に向け、個別課題解決支援も行っています。

会員制度のご案内

一般社団法人日本能率協会は法人を対象とした法人会員制度を設け、セミナー参加料割引をはじめ各種サービスを提供しております。
是非この機会にご入会をご検討ください。

詳細は
<https://www.jma.or.jp/membership/>

JMAが選ばれ続ける4つの理由

1 現場課題に合わせたプログラム内容

2 実践力のつく演習

3 研修結果を継続させる仕組み

4 多様な業界、業種と交流