



お家スッキリ!

はじめての断捨離

～仕事と家庭の両立のために～

住まいにあふれるモノを見つめ直し、「捨てられない」の思い込みをはずし、片付けの具体的な進め方を学びましょう! 「断捨離」のメソッドは、家の片付けだけではなく、業務の効率化、職場スペースの有効活用、無駄な時間の排除等、仕事上の時間短縮への考え方にも繋がり、ワークライフバランスを実現する上でも役立つスキルです。男性も女性も心地よい空間でゆとりのある豊かな暮らしを目指しましょう!



※「断捨離」は、モノとの関係を根本から問い直し、モノを絞り込んで、モノを手放していくこと。

配信期間 令和4年6月24日(金) ～ 7月7日(木)



やましたひでこ公認
断捨離@チーフトレーナー

小林 理恵 氏

新宿区ホームページからお申込み
ください。申込者へ動画サイトの
URLを送信します



※3日以内に返信がない場合はお問い合わせください

申込み方法

申込み期間 5月27日(金)～7月5日(火)

区内在住・在勤・在学でYouTube
動画配信を見る機器をお持ちの方

※通信費は申込者負担

対象

講座時間

約90分(予定)

申込お問合せ

新宿区男女共同参画推進センター
〒160-0007
新宿区荒木町16番地
TEL: 03-3341-0801
FAX: 03-3341-0740



新宿区子ども家庭部男女共同参画課

講師紹介

こばやしりえ
小林理恵氏

やましたひでこ公認断捨離®チーフトレーナー
自然治癒力学校公認 月よみ師®

東京都在住。2014年、断捨離®トレーナー認定を受け、すべての女性（もちろん男性もですが）に断捨離をお伝えすべくセミナー、講演活動を開始。2019年、断捨離®チーフトレーナーに就任。セミナーの他、パーソナルな問題解決にご自宅断捨離サポートを実施している。セミナー開催は350回を超え、最近では、「林修の今でしょ！講座・断捨離®スペシャル」に実践サポートで出演した。子育て世代から第二の人生を考える世代まで幅広く断捨離を伝えている。

★この講座は新宿区と新宿区立男女共同参推進センター運営委員会との協働事業です★

運営委員会構成団体

ぐるーぶ・カナリヤ・新宿区家庭教育グループ連絡会・新宿区婦人団体協議会
新宿区平和派遣の会・新宿女性九条の会・新宿ユネスコ協会

★個人情報の取り扱いについて★

お申込みの際に伺いする個人情報は

- ① 講座開催の予約確認
 - ② 突発的事情による中止などの連絡
 - ③ 講座実施方法の連絡
 - ④ 受講者の年代に合わせた講義の準備
- にのみ使用し、それ以外の目的では使用しません