

～がんばり屋さんのあなたへ～

# 体験談 & 整理収納講座

体験談

## こころの休養中に 僕が試したこと。

### どうして自分が？ どうしたら、もう一度楽しく生きられる？

辛いことが重なり働けなくなってから  
夢に向かって進めるようになるまで  
色んな事を試してきました。

ちょっとずつ進んでは戻り、カンタンに  
出来そうな事を一つずつこなし、今があります。

エネルギーのため方、ストレス解消法、家族とのかわりなど  
次へ進む為に役立ったことをお伝えします。



体験談を話す人

INSTAGRAM

大垣太志  
社会福祉士 ケアマネジャー



老人福祉の仕事に約20年務めたが、抑うつと適応障害を発症し  
1年半休職。2022年夏、退職し新たな夢に向かい人生リスタート中。

講座

## 片付けで叶う☺ 心が落ち着く部屋づくり

### しんどい時は片づけなくても大丈夫♡

キレイ、スッキリ、きちんとを目指さない  
あなたにとっての「ちょうどいい」片付けかたと  
ほっとできる空間づくりのコツを寸劇でお伝えします。

知ってほしい片付けのコツは1つだけ。  
心のパワーがたまった時、ぜひお試しください。

心のパワーが少ない時は心の充電を最優先に☺  
パワーが貯まると人は動かなくなる！  
「無理しない」「頑張らない」「ゆっくり休む」が合言葉。



片付けを伝える人

HOMEPAGE

大垣晴美  
整理収納アドバイザー



片付け実績250件、講座受講者600名超。  
収納グッズには頼らずに、片付かない根本原因を改善。  
探し物ゼロ、節約、時短が手に入る方法を伝授。  
実生活では不登校・適応障害の家族のために  
安心・安全に過ごせる環境づくり・言葉がけを実践中。

## 日時 2/1 (水)

### ●体験談 13:30 - 14:30

～体験談の様子～



～エネルギーのため方(例)～



### ●講座 14:30 - 16:00

～講座の様子～



～片付け体験ワーク～



- 講座のご感想 -

- こんな方におすすめ -

- ☺ 片付け劇が分かりやすく「あるある～」と思った
- ☺ 具体的な片づけ方が分かり良かった
- ☺ 「無理せずに」という言葉で気が楽になった
- ☺ 片付けが苦手
- ☺ 探し物が多い
- ☺ よく物がなくなる
- ☺ 定位置が決まっていない
- ☺ 片づけ方が分からない

## 会場 大和高田市 市民交流センター コスモスプラザ 4階多目的室



〒635-0085  
大和高田市片塩町12番5号

- 近鉄南大阪線  
高田市駅下車北へ徒歩4分
- JR和歌山線  
高田市駅下車南へ徒歩18分

## お申込み・お問い合わせ

- 奈良県中和・吉野生活自立サポートセンター  
担当：野口  
☎フリーダイヤル 0120-85-1225
- 大和高田市役所 保護課  
担当：藤居  
☎ 0745-44-3111
- 葛城市役所 社会福祉課  
担当：會(かい)  
☎ 0745-69-3001