

# まちの先生講座 講座企画書

講師名 牛久 葉子

講師紹介（自己紹介）

60代からの安心お片付けでシニアライフを応援します。

整理収納アドバイザー・生前整理アドバイザー・元リフォーム

現場監督・さやま安心お助け隊支援員（清掃・片付け）



講座名 「捨てられない」は解決できる！

PRポイント

老後・介護生活に備え、60代から始める安心に暮らすためのお片付け心構え（ソフト）片付け作業（ハード）の両面から「捨てられない物との向き合い方」を、お伝えします。

講座内容

【1コマ目】11月21日（水）藤沢公民館

【捨てられない心理とは？】

「捨てられない」という言葉を都合よく使っていませんか？

なぜ「捨てられない」と思ってしまうのか？心の中のブレーキを解除して、捨てられない心理状態を解決していきます。

【2コマ目】11月28日（水）藤沢公民館

【捨てられない物を動かす！】

「捨てられない心理」を理解して「捨てられない物」を最小限にするための片付けの進め方、「5W1Hシート」を使って具体的に計画します。

受講者に持参してもらう物

筆記用具

使用教材

--