

## タイムマネジメント講座

高松太田社労士事務所 代表 谷川由紀さん  
をお迎えして、タイムマネジメントについてご  
講義いただきました。



～時間管理術をマスターしてゆとりある毎日を～

「1日24時間。与えられている時間は全員平等で、時間の使い方は自分で選ぶことが出来ます。時間の使い方を見直すことは、生き方そのものを見直すことにもつながります。」



使っている時間が見える化(書き出して「予定」と「事実」の検証)する方法。予定を立てる時のポイントや、隙間時間を生かせる付箋と手帳の使い方。無駄を省いてシンプルに生活するための具体的な方法などなど、谷川さんの実践に基づく具体例も挙げて頂きながら、詳しくお話いただきました。

### ～受講者アンケートより(抜粋)～

- 「目標設定を曖昧にしない為に数字を入れると現実的になる」ということが参考になった。効率化を図るために同時進行を実行してみたいと思った。
- 自分の時間の使い方を見直す良い機会になった。参考になる事例など盛り込まれていて、分かりやすかった。
- 今日から使えることが沢山あった。時間を意識して人生を豊かにしていきたい。

平成30年8月25日(土)

## 全体交流会

レクリエーションインストラクターの竹本薫さん、多田諭美さんをお迎えして、バルーンづくりとバルーンを使っての遊びを楽しみました。

「バルーンを結べない〜」「割れそうでこわいよ〜」等、バルーン作りはちょっと難しい様子でしたが、作り上げた達成感を味わえ、満足そうない笑顔がたくさん見られました。様々な遊びを通じて、楽しく交流することもできました。



バルーン輪投げ

バルーンを手、足、頭に投げ入れます。なかなか難しい〜。

風船電話

ちゃんと聞こえるから感激です。長電話、何を話していたのでしょうか？

剣で戦いごっこ

バルーンですから、戦っても痛くありません！

風船ドライブ

大人のひざの上に子どもを乗せて、運転します。でこぼこ道は足を揺らして、ガタガタさせ、カーブや坂道は体を曲げて、本物のドライブ気分を味わって。どの子もスキップが出来て、嬉しそうでした！

トンネル遊び

ほふく前進でくぐる子、トンネルの上を飛ばす子、いろいろな遊びに展開していきます。

ネズミ飛ばし

一斉に飛ばして、キャーキャー言いながら盛り上がりました！

「先生の教え方がわかりやすかった!」「親子でずっと笑顔で取り組めて楽しかった!」等たくさんの嬉しい感想をいただきました。みなさん来年もぜひご参加ください。お待ちしております!