

第1回
2/10
(土)

身体を整える～ポジティブ姿勢で人生が動き出す～
美姿勢トレーナー

ミセスオブザイヤー2023ブリリアント部門準グランプリ

島本 亜依さん



整体師としても活躍される島本さんに、良い姿勢になることで自身の心もポジティブになり、コンテスト（ミセスオブザイヤー）にチャレンジしたことから、人生までも変化した体験をお話いただきました。

健康だけでなく心にも影響のある正しい姿勢のポイントは、胸を張らない・頭の位置・骨盤の前傾であることを、後半の実践で受講生のみなさんにご指導いただきました。まずは現在の自分の姿勢を確認し身体をほぐすことから始めて、良い姿勢へ変化していくための注意点を一つ一つチェックしアドバイスしていただきました。最後は正しい姿勢で行うウォーキングにも挑戦し、立ち姿がどのように変わったかを前後に撮影した写真で確認することが出来ました。

オンライン受講生にも分かりやすい実技で、みなさん有意義な時間を過ごすことが出来ました。

受講生の感想

- ・自分は常に自信が無いと思っていましたが、それはやらない言い訳になっていたんだなと気づかされました。「やっているうちに自信がついてくる」という言葉に感動しました。
- ・姿勢を整えることで、心が変わり人生が豊かに変わることを学びました。また実際にシールを貼って姿勢のチェックを行うことで、どこに注意すべきか良く分かり良かったです。正しい姿勢・歩き方を継続し、ポジティブ人生を歩んでいきたいと思えます。
- ・こういう講義にずっと興味があって、タイムリーに見つけ参加出来た。とても有意義な時間でした。
- ・気持ちも晴れやかになって身体もスッキリしました。気を付けて日常を過ごしてみたいです。

第2回
2/24
(土)心を整える～何事にも前向きになるためのヒントとは？～
アナウンサー

マザーズコーチングスクール

認定ティーチャー兼トレーナー 高橋 真実子さん



FM愛媛アナウンサーの高橋真実子さんに、心を前向きにし思考を未来へ向けるためのヒントをいただきました。

高橋さんが小学校などで心の授業をされる際にも披露される、絵本「鏡の中のぼく」を映像と共に朗読していただきました。グループワークでは、日々行われている自分とのコミュニケーションを見つめました。さらに自己肯定感として、自分の足りない所を含めて「ありのまま」を受け入れ、そこからまた成長しようとする気持ちが大事であることを学びました。自己肯定感が常にある状態に変化させるために、自分だけでなく周りにも影響を与える口癖を、ポジティブな言い方に変換させようとアドバイスいただきました。

受講生の感想

- ・自分だけでは解決しづらい日々の小さな悩みが、グループの方々や先生にお話しすることでふっと軽くなるような多くの気づきをいただける、大変為になる講義でした。
- ・口癖に対して改めて見直し、今の自分の立ち位置を見直した気がします。少し体調が優れない日々が続いていて、重い感じがしていましたが、心が軽くなって体も軽くなったような気がします。すごい！
- ・他の人の考え方から、前向きに生きるヒントを得られて良かったです。女性の皆さん頑張ってますね！自己肯定感の考えがガラリと変わって知れて良かったです。
- ・自己肯定感について、自分自身について考える機会を与えていただきありがとうございました。毎日6万回自身と会話しているとのことで、日頃の考え方、口癖を気を付けようと思いました。

第3回
3/9
(土)

暮らしを整える ～整理整頓から始める、私のライフデザイン～ ライフオーガナイザー カタツケシコウ代表

濱名 愛さん



講師の濱名さんご自身が身の回りの片づけに悩んだ経験から、ライフオーガナイズという思考の整理に基づいた片づけ方法に出会い、ライフスタイルが変化した体験談を中心にお話しいただきました。

片づけはただ身の回りを整理整頓するのではなく、本当に必要な物は何かを選び取れるように、自分のライフスタイルを軸に物を持つ基準や時間の使い方を決めることが大切です。まず頭の中を整理して自分の価値観（大切なこと）を見極め、自分に必要な物や本当にやりたいことのために少しでも時間を使うことが理想の暮らしに近づけるということを、講義を通して学ぶことができました。

受講生の感想

- ・自分がしなければならないことに気持ち的になんじがらめになって理想、憧れ、夢ということを考えていないことに改めて気づかされた。
- ・一番気になっていた講義でした。先生の体験談も共感する点が多く、片づけのための最初のSTEPを踏み出すための気づきを得ることが出来ました。
- ・女性ならではの視点で分かりやすかったです。
- ・一番苦手なこと。皆さん共通の悩みがあり、少し安心しました。片づかない原因リストが見事にチェックがたくさん入り、片づかないはずだと納得しました。
- ・片づけが苦手だけど、少しの時間を取って片付けたいと思いました。まずは頭の整理から始めたいです。