




事業報告書

「無理なく楽しくワークライフミックス」 ☆オケマリ先生の手帳活用術☆

日時	2018年2月20日(火) 18:30~20:30
対象	起業を目指しているあるいは起業した女性、時間をもっと効率的に使いたい方、関心のある方
講師	桶下 眞理氏(手帳オーガナイザー・起業家)
主催	沖縄県・公益財団法人おきなわ女性財団
後援	コクヨマーケティング株式会社
会場	沖縄県男女共同参画センター「ている」2F会議室
定員	40名
参加者数	37名(男性1名 女性36名) vapaa-1名
内容 (概要)	<p>手帳オーガナイザー、起業家としてSNS上での情報発信や講演活動を行っているオケマリこと桶下 眞理氏(以下、オケマリ先生)を招いての手帳活用術講座。</p> <p>受講者はまずは自分のニックネームを書いた名札とふせんを使っての自己紹介メモを作り、それから「手帳のどんなことで悩んでいるか」を書き出した。オケマリ先生は「意識していないことはなかなか目に入らなかったり、気づかなかったりするので、まずは書き出してみることが重要。手帳は書くという動作で脳を使う“引き寄せツール”として、また書くことで願いを叶える“お願いするツール”として大いに役立つ」と説明した。</p> <p>起業を目指す女性らは、グループワークで自分と周りの人の夢をシェアしながら、自分の夢をふせんに書き出し、次に自分がその夢のために「いつ」までに「どうなっているか」を手帳に宣言、更に「いつ」を12月末まで、半年後、3ヶ月後と少しずつ小さなかたまりにして考えるという『夢が叶う手帳の使い方』を学んだ。</p> <p>オケマリ先生は、人間は何もしなければ1日後に74%も忘れてしまうという「エビングハウスの忘却曲線」を紹介し、講座の効果をより上げるためには24時間以内にSNSで感想をアップしたり、人につたえたりすることが重要であると結んだ。</p>
	  
	<p>桶下 眞理氏</p> <p>受講風景</p>

受講者の声
(抜粋)

- ・楽しくワクワクしました。手帳をみる楽しみが増えました。
- ・スマホを使ってスケジュール管理していましたが、手帳を使って書くことを大事に、まずは小さな夢から叶えていきたいです。ありがとうございました。
- ・ワークで他の方の夢をシェアできてよかったです。自分で考えていても限界があったり、これでいいのかな?と思い悩んだりしていたのですが、こんな考え方やささやかなことでもいんだ!と気づけたので方法が見つかりました。
- ・今まで手帳をうまく使いこなす事ができなかったのが今日の講座はすごく良かったです。日々の生活で反省することは多々ありますが、今後は手帳を活用することで反省する日々とさよならします。夢に向かって行動していきたいと思いました。