

# ステイホームの今こそ！ 住まいも心もスッキリと



## プロから学ぶお片付け&お掃除セミナー

以下のテーマからご興味があるものをひとつ選んでいただけます。(各60分程度)

1組ずつの個別セミナーのため、時間内にお悩み・困りごとの具体的な相談にもお答えいたします。



## 01. 人生究極のお片づけ！

より豊かな暮らしのための生前整理セミナー

- ◆生前整理とは何か
- ◆生前整理の8つのステップ
- ◆四分類でお片付け
- ◆物を手放す基準とは
- ◆写真の整理法
- ◆エンディング情報の整理
- ◆財産情報の整理

- ◆片付かない理由は？
- ◆片付けのメリット
- ◆現状把握のレベルチェック
- ◆片付けの手順
- ◆物の分類法
- ◆箇所別収納事例
- ◆アクションを起こそう



## 02. ルールを学んでリバウンドなし！

整理収納の基本セミナー

- ◆汚れのレベルを見極める
- ◆手順を考える
- ◆様々なお掃除道具
- ◆洗剤の使い方
- ◆清掃の基本動作とは
- ◆箇所別清掃方法



## 03. コツを知れば楽しくてキレイ！

年末にもお役立ちお掃除セミナー

# 3つのセミナー詳細

## 01.

### 生前整理セミナー

「高齢の親のお片付けに悩んでいる・・・」

「自分のこともそろそろ考えたい・・・」そんな方も少なくないのではないでしょうか。

“生前整理”とは、身の回りの物の片付けから始め、あわせて心・情報の整理することで、より安心して豊かな日々を送るためのものです。

生前整理に「早すぎる」はありません！

多くの現場体験から見えた、やっておくべきことと、その方法をお伝えします。

## 02.

### 整理収納セミナー

お悩みの方がとても多いお片付け。そもそもやり方が分からない、

という声もよく耳にします。片づけにはルールがあります。

お子様がいらっしゃる場合は、お父さんお母さんがそれを理解していることがより必要です。

片づけの基本や具体的な箇所別収納方法に加え、

誰でもすぐ実践できる収納ワザも紹介。

また、忙しい毎日の中で、お部屋を散らかりにくくする思考・行動のポイントもお伝えします。

## 03.

### お掃除セミナー

汚れたところに強い洗剤をたっぷり吹きかけたり、力まかせにこすったり・・・

そんなお掃除をしてはいませんか？

間違ったやり方をすると、二度手間になることや、素材に傷をつけてしまうことも。

汚れのレベルを知ることはじまり、身の回りにある掃除道具とプロの掃除道具の違い、

そして洗剤の適切な使い方を学べます。意外と知らない、重曹やクエン酸などの活用法まで。

原理原則を知って、楽に、キレイに！清潔な住まいで、笑顔の毎日を！



セミナー講師

すぎ ちさと  
杉千郷

## HomeRefre

### 【取得資格】

生前整理アドバイザー認定講師

片づけ収納マイスター認定講師

清掃マイスター認定講師

5Sインストラクター

### 【セミナー歴】

NHK文化センター様

三井不動産グループ様

日本経済新聞社様

聖霊中学・高等学校様

一柳葬具總本店様 など

### 【略歴】

1977年 名古屋生まれ

名古屋大学・法学部卒

卒業後、法律事務所に勤務

2度の海外生活中、育児・家事をしながら

現地大学の文学部日本語学科にて日本語講師や日系幼稚園

園での保育アシスタントなどを務める

現在、住宅/店舗のリノベーションやプランニングを

行う株式会社ドットニュース経営。家事代行サービス部

「ホームリフレ」にて年間350件以上のお掃除・

整理収納・遺品整理・生前整理の現場業務に携わり、

セミナー講師としても活動している

### 【メディア出演】

中日新聞 『こどもウィークリー』

NHK 『さらさらサラダ』『まるっと！』

CBCテレビ 『イッポウ』『ゴゴスマ』『チャント！』

東海ラジオ 『モーニングゲット』 など