

社会貢献活動講演会

断捨離で 自分の人生を取り戻す“生き方術”

モノが増え、情報があふれ、忙しさに追われる今、
多くの人が「心の余裕」や「自分らしさ」を見失いかけています。
今回は断捨離®トレーナーの鈴木まさみさんを講師に迎え、
暮らしがラクに愉しくなる生き方術をお話しいただきます。

2026

1/28 水

会場／JR宝積寺駅東口 ちょっ蔵ホール

(〒329-1233 栃木県塩谷郡高根沢町宝積寺2416 ちょっ蔵広場内)

14:00～15:30

参加無料

定員70名

(13:30開場)

当日参加可能。どなたでもご参加いただけますので、
どうぞお気軽にご来場ください。

本講演では、

- ▶ 忙しさの中で自分を見失った体験
- ▶ 1日1捨から人生が動き出したプロセス
- ▶ 今日からできる具体的な断捨離3ステップ
- ▶ 家・心・人間関係が整っていく理由

などをわかりやすくお伝えします。

暮らしがラクに愉しくなり、仕事も家庭も
前向きに進み出すキッカケになりました幸いです。



講師 鈴木まさみ プロフィール

やましたひでこ公認 断捨離®トレーナー

- 2017年 断捨離検定一級合格
- 2019年 断捨離®トレーナー認定講習受講
- 2020年 やましたひでこ公認 断捨離®トレーナーとして活動開始

宇都宮市出身。宇都宮大学教育学部卒業後、特別支援教育・児童福祉の現場に従事。

心身のバランスを崩した経験から、暮らしと心を整える重要性に気づき、2013年より断捨離を実践。

“1日1捨”を通して「家が整うと、人生が軽く動き出す」ことを実感し、断捨離を一生の仕事にすることを決意。

現在は、講座・講演会・自宅訪問・企業研修・コラム執筆など幅広く活動中。

断捨離はお片づけではなく、“自分の人生を取り戻す生き方術”。

目の前の一人が軽やかに動き出すサポートを大切にしています。

お申し込み・
問い合わせ

主催：公益社団法人 氏家法人会 高根沢支部

氏家法人会 高根沢支部 事務局（高根沢商工会内）TEL 028-675-0337