

## はじめまして 田村麻実子です

お片づけは得意ですか？  
私は元々お片づけが大の苦手でした。

実家暮らしだったときはなんとかこなしていたけれど、結婚して、また子どもができてからの我が家は大変なものでした。

足の踏み場もなく、どこから片付けていいのかわからない毎日の暮らしぶり。

育児に仕事にテンテコ舞い。  
お片づけをする時間もセンスもない。

でもなんとかしたい！

すぎる思いで学んだ”整理”の仕方

このことが私の人生を大きく変えました。

おうちが片づく整理収納。  
方眼ノートを用いた思考整理。

この2つで  
毎日をギリギリで頑張るママたちの  
お手伝いをしたい。  
そう思っています。

田村麻実子

整理収納アドバイザー  
方眼ノートトレーナー  
10min FOCUSmapping インストラクター

京都府長岡京市在住。”楽に暮らす”をモットーにモノを減らして暮らしやすい毎日を提案。  
片づくための”考え方”を手渡すレッスンを開催。



# LIFEISGOOD

okatazuke support



## LIFEISGOOD

-ママも子どもも。ココロが整うお片づけ-

mail:mamiko.tamura@lifeisgood001.com  
HP/blog:https://lifeisgood001.com/  
LINE:https://lin.ee/aLAzsBM

LINE公式アカウントご登録はこちら

- ・サービス案内
  - ・お得情報
- をLINEにお届け。

ご登録者の方限定  
物を手放したい人のお片づけワーク  
プレゼント中

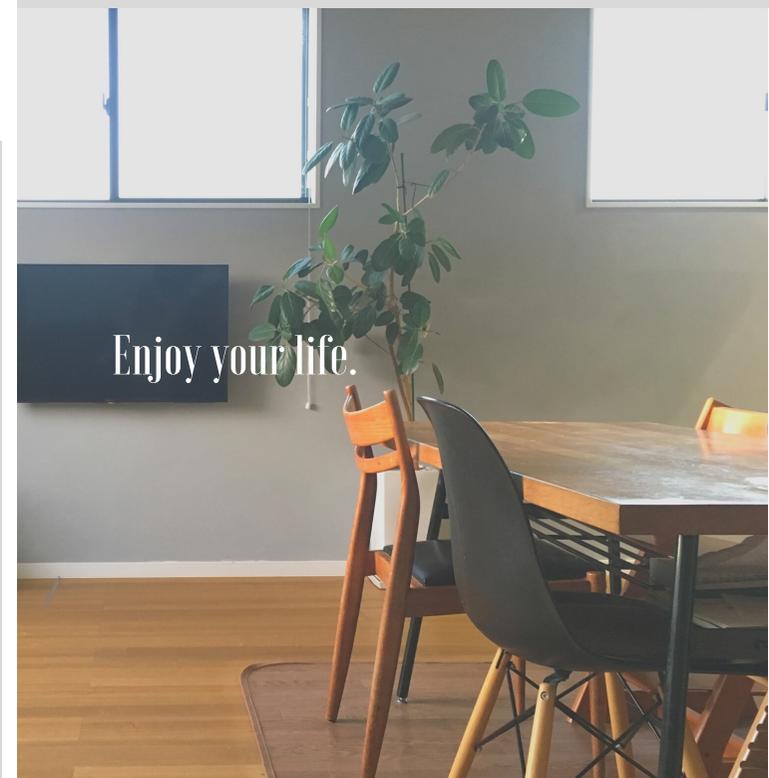


ママも子どもも。  
ココロが整うお片づけ

# LIFEISGOOD

okatazuke support

Enjoy your life.



思い描くことから始める。  
自分らしい暮らしは自分でつくる！



自分で片づける、技術と思考を身につける。

## オンラインお片づけグループレッスン

お話を伺いながら一緒に理想の暮らしのイメージしていきます。  
その理想の暮らしを目指し、具体的な目標やスケジュール設定を落とし込んでいきます。  
各自のお片づけの進捗具合はFacebookグループでシェアしあい、整理や収納のアドバイス、  
進捗状況の確認などを行います。  
グループレッスンではそれぞれの課題をシェアし、みんなでアイデアを考えます。  
だから、お片づけの力が身につくんです！

### 1. お片づけを学ぶ。

お片づけは技術。  
整理と収納の仕組みについて学びます。

### 2. ゴールを決める。

自分の理想の暮らし方（ゴール）を  
徹底的に考え、お片づけの目標を立てます。

### 3. 次回レッスンまでに行動。

レッスンで作成した目標をもとに次回までに各自がご自宅のお片づけを進めます。  
悩みや相談はグループでシェアし、アドバイスを受けられます。

zoomを利用したオンラインレッスン  
90分×4回

主に目標設定やアドバイス、進捗確認を行います。

#### お片づけ目標シートの提出

ゴールイメージやスケジュール設定などシートを提出していただきます。

#### Facebookグループへの参加

期間中はFacebookグループを活用し、  
相談をお受けしています。  
お片づけ中のお写真をシェアしていただきます。



詳細はこちらから。  
募集は LINE公式アカウントで先行募集を行います。

## 思考の整理×ノート術

一般社団法人

日本ノートメソッド協会認定講座



### 方眼ノート1dayベーシック講座



#### イライラモヤモヤを セルフコーチング

- モヤモヤの原因を見つけて理想の結果を手に入れた！
- 家事の無駄を省いて毎日1時間の自分時間を手に入れた！
- 楽しく学校に行くには？  
子どもが自ら考え動けるようになった！



### 10min FOCUSmapping



#### 行動力を変化させる 魔法のメモ術

<初級> やるべきことがサクサク終わる！

- マッピング構造を使って思考を展開。  
自分史上最高の行動力
- 気になっていた保険の見直し、書いたその日に即行動！
- 思考がクリアになってやるべきことが一気に進む！



<中級> 過去から未来へ思考をトリップ。  
欲しい未来のために今できる行動を導き出す。

- 過去のトラウマを手放して、自分を解放！
- 未来を描いて今日の1日を決める！  
新感覚のスケジューリング



あたまの中を書き出してクリアな思考に！  
子育てが変わる。生き方が変わる。  
一生もののスキルが身につく  
方眼ノートメソッド