



心と時間とオフィスを整えて 軽やかな人生をサポート



夢育カルチャー教室

代表 須藤 ゆみ 氏 (高崎支部所属)

Q & A

▼自己&事業紹介

F M群馬に十三年間出演していたので局アナと思われれることが多いですが、実はフリーアナウンサー歴二〇年です。現在はナレーションなどの仕事を続けながら夢育カルチャー教室を立ち上げ、企業や行政、働くママさん向けに「書類の整理収納講座」「手帳とフセンを使った時間管理術セミナー」「好感度UPの話し方講座」などを通して、ストレスフルな現代人をご機嫌にするお手伝いをしています。

なかでも時間管理術と片づけを融合させたオリジナル講座「片づけフセン術」が人気を博し、二〇一七年四月に朝日新聞出版から初の著書出版。発売わずか十九日で重版され、ラジオや雑誌など様々なメディアでも特集していただきました。

▼起業

きっかけは、産後うつでした。当時の私は仕事・家事・育児に追われ、忘れ物は増えるし、部屋は散らかるしで、心も家の中もグチャグチャな日々で



した。そんなとき、フセンを活用する手帳術(あな吉手帳術)に出会ったことで毎日が劇的にスムーズになり、やりたいことが実現できるようになったのです。

「これは凄い!世の女性たちにも教えてあげなくちゃ」と、早速、手帳術の認定講師や整理収納アドバイザー級の資格を取得し、講師業をスタートしました。良いと思ったことをすぐに紹介したくなる性格は、ラジオDJ時代から変わっていません(笑)。

▼イチオシ

書類や資料、パンフレットなどを「あとでゆっくり読もう」「そのうち整理しよう」と思い、その辺に置いてしまうと、散らかったり、見つからなかったり、紙モノは本当に厄介ですよね。そこで「書類整理のストレスがなくなる!かんたん紙モノ整理術」をご紹介します。

「すどゆみ式フラインギング術」は、今までありそうでなかった独特な手抜きワザです。それでいて取捨選択の理論がしっかりしているの、リバウンドしません。紙モノを多く扱う職種の方には特にオススメです。

大抵の紙モノは自分のスケジュールに連動してきます。手帳術講座も開催する立場から、スケジュール管理のコツも合わせてアドバイスできるので「一粒で二度おいしい」と好評です。

▼反響

「書類整理で悩まなくなった」「面倒くさがり屋でも続けられる」「何で今まで思いつかなかったんだらう」など、その簡単さに驚く声や喜びの声を多数いただきます。また、ストレス過多の方が講座を受けて晴れやかな表情になったり、受講者さんたちの口コミで広がっていることも講師冥利に尽きます。

先日、「現場や社員の予定が管理しきれなくて困っている」という建設業の社長さんがセミナーに参加し、私の整理術をとっても気に入ってくれました。その社長さんいわく「自分以上に知り合いの経営者たちは管理が杜撰なので、ぜひ聞かせたい」



▼展望

と云っていただき、現在セミナーを企画中です。

対面型のセミナーは県内であればすぐに伺えますが、全国を回るには限界があります。今後はオンライン講座や動画教材を活用し、好きな時間に好きなスタイルで学べる仕組みを整えたいです。その分、コンサルや個人レッスンを増やし、それぞれの悩みにじっくり寄り添っていきたくたいです。

また、書類整理に関する二冊目の書籍の出版も考えています。今後もアナウンサー時代と同様に、多くの皆さんに有益な情報を伝えていければと思います。

URL / <http://sudoyumi.com>