



仕事と生活の調和に向けて



徳島大学ダイバーシティ推進 育児・家事支援セミナー2023



2024年3月14日 [木]
18:30-20:00

オンライン開催
Zoomウェビナー
(期間限定/オンデマンド配信)

毎日にゆとりを生まだす「時短家事の法則」
～家事ストレスから解放されるヒント～

参加費

無料・事前申込制

参加
対象

四国ダイバーシティ推進委員会
四国女性研究者活躍推進ネットワーク会議
全国ダイバーシティネットワーク組織
参画機関の教職員・学生・大学院生ほか



講師

本間 朝子 (ほんま あさこ) 氏
知的家事プロデューサー



著書

[要旨]

忙しくて家事がままならない。しかし、汚い家には帰りたくない。もう少し時間があれば・・・簡単に家事ができれば・・・と悩んでいる方は多いのではないのでしょうか？工夫次第で家事の時間は大きく減らせます。講演では、「発想の転換」「環境整備のコツ」「家事シェア」など、家事をラクにこなすコツを幅広く紹介していきます。知的家事で家事のムダを無くし、ゆとりのある暮らしを手に入れませんか？

[ご略歴]

不動産会社の企画営業、フードプランニング会社のチーフディレクターを経て独立。自身が仕事と家事の両立に苦労した経験から、時間と無駄な労力を省く家事メソッド「知的家事」を考案。「時間がない」「家事が大変」と嘆く多くの女性の悩みを解決している。NHK「あさイチ」や日本テレビ「ヒルナンデス！」などのテレビ、「クロワッサン」「ESSE」「レタスクラブ」ほか雑誌・新聞でも活躍。

著書に『写真で分かる！家事の手間を9割減らせる部屋作り』『60歳からの疲れない家事』（ともに、青春出版社）、『ゼロ家事』（大和書房）、『ムダ家事が消える生活』（サンクチュアリ出版) など全12冊。オンライン上で仲間と交流を深めながら、楽しく家事をするコミュニティ「家事トモ☆サロン」を運営している。



■主催・お問合せ先
徳島大学AWAサポートセンター
E-mail : awa@tokushima-u.ac.jp
TEL : 088-633-7538
URL : https://www.awasapo.tokushima-u.ac.jp

申込
方法

■下記URLまたはQRコード
よりお申し込みください。
申込締切 | 3月12日 (火)
お申込URL
<https://forms.office.com/r/pdW7vUiG6Y>

QRコード

