

女性チャレンジ応援拠点だより 2020 1月

〇〇〇〇〇 コラム【新春、チャレンジ初め!】〇〇〇〇〇

2020年が明けました。お正月気分も束の間、いつもの日常が始まっていますが、この1月はみなさん個々人の今年を占う大切な月。『一年の計は元旦にあり』ならぬ、『一年の計は一月にあり』です。

1月の中旬にもなると、日の出時間も早まり始め、陽ざしも少し春めいてきます。新年を迎えたという気持ちと、陽の明るさに、何となく「やる気」が出てくるはず。年末の段階で「うじうじ」していたとしても、不思議なぐらい吹っ切れて、晴々としてくるのです。ともあれ、新しくまた一から始まるというのは、「仕切り直し」「刷新」のよいタイミングです。すでに今年の計を決めた方はそのための周知な準備を、まだ決めていない方は1月末を目安に今年の計やテーマを決めていきましょう。テーマをもつと、何気なく見聞きしている時にでも、自分に必要な情報をしっかりキャッチします。その積み重ねは、1年が終わり頃に表れて、“わたしも成長した…”。自分で自分を褒めたいくなる、そんな2020年にしていましょう。そこで、新年1月の「拠点女子よろず情報」は…



～『自分流「計」の立て方のヒント』～

今年一番売れた実用書にノート術の本があがっていましたが、知識活動や生活習慣のためのhow toハウ・ツウは千差万別。ある人には合っても、別な人に合わないということも多々。朝早起きした時間を何にあてるか、読書が最適という人、いや運動、いやいや瞑想、等等。今年の計やテーマを立てるのも、自分に合った方法を見つけないと困ります。

例えばAさんは、専用のフォーマットを作っています。A4サイズ一枚に、大上段に「自身へのエール」、その下に「当年はこんな年!」の枠を設けて、まずは自分自身を叱咤激励する短文を書き込むようにしてあります。そして仕事と仕事以外のそれぞれにテーマを標語形式で表し、そのテーマに沿った具体的なアクションを2つ書き込む枠、月毎の留意点を書きこむ枠、一年の終わりに結果を書く「当年の総括」の枠が設けてあります。

今年のテーマを漢字一字で表すというのはBさん。その一字を仕事とプライベート両面の指針にするのだそうです。ほんの一字ですが、されど一字です。デスクの正面に、手帳の中扉に、毛筆で書いたその一字がいつも目に入るようにしていると。自身への意識づけですね。そうして今年の計・テーマが決まったなら、狼煙をあげましょう。

2月1日というタイミングで『女性チャレンジ応援拠点開設3周年イベント～拠点女子トークセッション&つながり交流会～聴いて、話して、あなたの2020年のチャレンジはここから!』が開催されます。勇気、元氣、やる気を刺激されること、うけ合いです。予定が合わず、参加できないという方もどうぞご心配なく。2月1日の前も後も、「女性チャレンジ応援拠点」ではスタッフ一同、みなさまの応援のため、待機しています。2020年のご利用も、お待ちしております!

〇〇〇〇〇 イベント情報 〇〇〇〇〇

★“拠点女子”トークセッション&つながる交流会 ~聴いて、話して、あなたの2020年のチャレンジはここから!★

日時：令和2年2月1日(土) 13時30分~16時

講師：ファシリテーター：リー・ヤマネ・清実(女性チャレンジ応援拠点コーディネーター)

トークセッションゲスト：拠点を活用して各分野で活躍する拠点女子4名

定員：女性30名(申込先着順) 会場：クレオ大阪中央 参加費：無料

チラシ・詳細はこちら

<http://danjo.osaka.jp/user/media/challengekyoten/page/event/event200201.pdf>

女性チャレンジ応援拠点

場所：大阪市天王寺区上汐5-6-25 クレオ大阪中央4階

電話&ファックス：06-7659-9640

メール：women-kyoten@danjo.osaka.jp

運営団体：大阪市男女いきいき財団

※開室日

※日・月曜日、祝日、祝休日の翌日は休室

火	水	木	金	土
10:30 ~ 12:30	18:00 ~ 20:00	13:00 ~ 15:00	10:30 ~ 12:30	13:00 ~ 15:00

※開室時間内は自由に入退室いただけます。
お気軽にお立ち寄りください。

