

# 《ファイリング・プロの整理術》

～思考や仕事を整理する～

## 「小野式マイパネル作成講座」

日時：2022年8月27日（土） \*同日に2回開催

1回目：10:00～12:00

2回目：15:30～17:30

場所：沖縄県男女共同参画センター「ているる」4F研修室3

同日に2回、  
「人生グラフ  
作成講座」  
も開催します。  
\*両方参加の方は  
割引あり！

### 「小野式マイパネル」とは？

オフィスの現場で長年ファイリング（文書管理）の指導を行ってきた小野裕子が、その経験から考案した、**自分のライフスタイルや仕事、抱える問題などの解決をスムーズに導くためのフレームワーク型の整理用パネル**です。ファイリングの基本アイテムであるA4サイズの「フォルダー」とフセンなどを使用し、**頭の中のモヤモヤをスッキリと「見える化」して全体を「俯瞰（ふかん）**します。「俯瞰」から気づきや次のアクションがみえてきます。



### 参加者の声

- 2時間がこんなに早く感じたのは初めてです。
- 既存のTODOリストで不満に思っていたことが解消されて、目からウロコでした。
- フセンを手帳に貼る方法はやっていましたが、フォルダーをA3パネルに見立てて一目でわかるようにするという事は、自己管理の上でもとても役立ちます。
- 「スッキリ」という一言！「見える化」する可能性がどんどん広がるツールになると思う。
- 「フォルダー」の活かし方にビックリ。
- マイパネルはタスク管理に便利だと思います。
- マイパネルは仕事やスケジュール、プライベートでもどんなシチュエーションでも利用できる、とても便利だと思う。
- 自分用に簡単に作れて、カスタマイズもOK。徐々にパネルも進化していきそう。

### どんな使い方をするのか？

プライベートでも仕事でも、いろんな場面で活用することができます。

#### こんな方に向いています！

- ☑ いろいろと気がかりな事がある。
- ☑ 優先順位の付け方に迷う。
- ☑ 仕事に関して、TODOや進捗状況等を漏れなくスッキリと整理したい。
- ☑ 仕事と家庭をうまく両立させたい。
- ☑ 忙しい育児や介護。効率よく時間を使いたい。
- ☑ 定年後の自分の進路を考えたい。
- ☑ 頭の中がモヤモヤしている。
- ☑ 片づけが苦手。

### 講師プロフィール

1988年に(株)イトーキ（ファイリング研究室）に入社、同社を2004年に退職し独立。大手企業から個人事務所まで幅広くファイリングをベースにした業務改善を指導。現在はオフィスのファイリングはもとより、家庭用にアレンジした「小野式ライフファイリング」も各地で広めている。ファイリング指導歴30年超。コロナ直前に地元倉敷（岡山）に引っ越し、以降野菜作りにハマっている。訪沖30回。

#### <著書>

「整理・整頓が人生を変える～毎日がイキイキする『ライフファイリング』の方法～」  
「～仕事の効率がみるみる上がる～片づけの教科書」  
「ファイリングの基本&超整理がイチから身につく本」  
「夢をかなえるファイリング」  
「すっきり！仕事習慣デトックス」（共著）



ファイリング・コンサルタント  
小野裕子  
（おのひろこ）

- お問い合わせ、申込先（担当：佐久川まで）  
（電話の場合） 080-4734-2354  
（メールの場合） [sakupc0180@gmail.com](mailto:sakupc0180@gmail.com)
- 参加費  
4,500円（税・教材費等含）※当日会場で
- 持参品  
筆記用具（鉛筆・消しゴム・ボールペン）