

断捨離® × 子育てのすすめ

～モノ・情報・ストレスを手放して、
心を整える～



日時

2月7日（土）

13:00～15:00

入場無料
※申し込み不要

会場

山口市小郡地域交流センター

（山口市小郡下郷609番地1）

定員

100名

※手話通訳あり

※要約筆記あり

講師

やましたひでこ公認 断捨離®トレーナー

中村 レイコ氏

山口長門断捨離会 代表
山口県公立小学校 教頭

ブログ「日々断捨離」で
空間と心を整え人生を輝か
せよう



<https://ameblo.jp/reireirainbow/>

プログラム

12:30～ 開場

13:00～ 開会

13:05～ アトラクション

山口県鴻城高等学校 吹奏楽部 演奏

13:40～ 人権標語表彰式

14:00～15:00 講演会

お問合せ

小郡地域交流センター

☎ 083-973-0638

【主催】山口市・たくましい小郡の子育成協議会（山口市青少年健全育成市民会議小郡支部）

プロフィール

やましたひでこ公認 断捨離®トレーナー

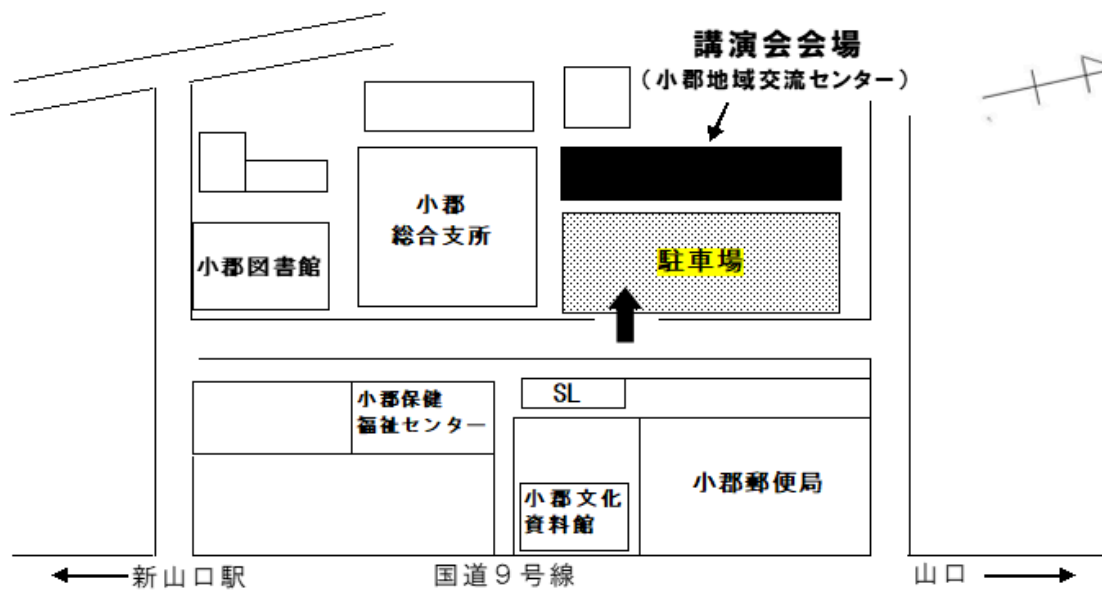
中村 レイコ（なかむら れいこ）氏

山口長門断捨離会 代表
山口県公立小学校 教頭

1997年より山口県内の小学校教員として勤務。3児の母。2017年に断捨離に出会い、実生活に取り入れることで自分自身の考え方、生き方が変わり、家族関係が好転した。断捨離の力を確信し、断捨離®トレーナーになることを決意。2019年やましたひでこ公認断捨離®トレーナーに認定される。

通常学級・支援学級・特別支援学校において豊富な指導経験を持ち、校内コーディネーターや支援学級主任として、多くの子育てに迷う母親にアドバイスをしてきた。特別支援教育に関する研修会講師としても多数登壇し、2025年度は下松市教育研究大会にて講師を務める。

現在も教育現場に立ちながら、教育と断捨離を融合させた活動を展開中。これまでに教職員研修・保護者講演・子育て支援講座など多数登壇し、子どもたちの「心の基地」である家庭環境の整え方を伝えてきた。2025年度は東京町田市の小学校にて6年生児童への授業や保護者、教職員向けの講演会を行う。



※ 駐車場に限りがありますので、公共交通機関等の御利用、またお車の場合は乗り合わせに御協力ください。