



## column

村上 伊津子

(有)でじまむワーカーズ  
／代表取締役

- 趣味：マラソン  
昨年はびわ湖チャリティ100Km  
歩行大会に挑戦しました。
- 興味：自分史
- 出身地：滋賀県草津市
- モットー：置かれた場所で  
咲きなさい by 渡辺和子氏
- 目標：自分の足で生き抜く。

いっしょ  
これ  
も~~×~~  
いい  
のだ！



ご縁をいただきましたみなさま、こんにちは。有限会社でじまむワーカーズ 村上伊津子です。最近、バカボン通信をみているよ～というお声がけをいただきくことが増えてきました。ありがとうございます。

さて、今号のテーマは「自分史」

最近話題に上がることがふえてきたので、耳にされたことがあるのではないでしょうか。

私と自分史の出会い

昨年、あるキャリアカウンセラーの方がfacebookで一般社団法人自分史活用推進協議会主催の自分史活用アドバイザー認定講座の紹介をされていました。

以前から何となく自分史に興味はあったものの、特に勉強しようということもなかったのですが、ここ最近やけに気になりだしていました。そのタイミングでの紹介だったのでかなり反応していまい、即、申し込みました。

受講するまでは、自分史とは人生のまとめとして自分の軌跡を書き上げ、自費出版するものだと思っていました。確かに、その目的で出版される方も多いとは思いますが、自分史の魅力はそれだけではないことを知りました。

自分史とは、自分のことを客観的に振り返り、より深く自分を知るために有効なものです。

人は必ず何かの使命(やりたいこと)を持って生まれてきています。豊かな現代社会において、あふれ返るモノや情報に惑わされ、その使命が何なのかわからず悩み続けている人が増えてきているように思います。

自分のやりたいことや目標を見つけるためには、ありのままの自分の姿を知ることがはじめの一歩なんです。

今後、私が進めていきたいのは「子どもにだって自分史」です。

未来を担う子どもたちが、自己肯定感\*を感じ、毎日笑顔で過ごせさえすれば、多くの問題も自分で解決していくものだと考えています。

\*自己肯定感とは「自分は大切な存在で、周囲から必要とされている」というように、自分(自己)の価値や存在意義を認めて評価(肯定)する感覚や感じ方を意味すること。

人生のどのタイミングでもいいのです。みなさんも自分を棚卸してみてはいかがでしょうか。意外な一面に気づくかも！

自分史活用アドバイザー 村上伊津子(^\_^\n)

## Talk with …

今回は創の神田さんとでじまむワーカーズの鮎川さんの対談です。

**鮎川**:神田さんは草津にお住まいなんですね。独り暮らしですか？

**神田**:そうです。3年ぐらい前から…ですかね。鮎川さんもですよね？

**鮎川**:私は草津に住んで15年くらいになります。

**神田**:「串ごろう」って知っています？焼鳥屋なんですけど。僕、串ごろうのせせりが大好きで、多い時は週4日ぐらい通ってますよ。

**鮎川**:えー！そんなに？でも、そのお店、私も行ったことがあります♪私は鶏皮がおススメですね。

**神田**:鮎川さん、酒豪ですもんね…。僕はお酒は得意じゃないんですけど、基本的に食事は外食なんですね。一人分作るのって材料揃えるのも大変だし、作る手間とか考えたら、外で食べた方がコスト的にいいかな…なんて。

**鮎川**:誰か作ってくれる人、いないんですか？



ダンク神田 創／ネット活用アドバイザー



鮎川 律子 でじまむワーカーズ／花個紋コンシェルジュ

■趣味：ビールとホルモン ■目標：イギリスへ行くこと☆  
■出身地：神奈川県

インターネット  
活用アドバイザー  
ダンク神田の

お仕事通信 VOL.06

こんにちは！ダンク神田こと神田元宏です。

社内でスケジュールの共有化や情報の共有化はしていますか？

思い当たる方も多いと思いますが、仕事では意外と「確認の時間」を使っていることが多く、その「確認の時間」をルール化やツールを使って最小限にできれば、無駄な経費を抑えられます。

詳細は省きますが…（文字数の関係で笑）

Googleカレンダー、Evernote、ChatWork、Dropbox、todoist、LINEなどを使えば大幅な業務効率化を図れます。※機密情報はクラウドに上げない等、社内ルールは必要です。

私はスケジュールはGoogleカレンダー、画像ファイル等はDropboxで共有、見積もりや議事録、メモ、名刺はEvernote、個人の詳細なタスクはtodoist、その他のツールも使い分けています。無料のツールも多いので一度検討されてはいかがでしょうか(^^)それではまた！

中小企業で役立つ!! 売れるアイデアやネタをブログで随時発信中！ **ダンク神田** で検索！

協業の力を最大に



株式会社 創  
SOU Corporation



(有)でじまむワーカーズ  
digimom workers Inc.



〒520-0832 滋賀県大津市栗津町 12-15 ブレーンビル 3F  
TEL : 077-534-8733 FAX : 077-526-5673

E-mail : info@e-b2b.jp

<http://www.e-b2b.jp/>

〒520-0832 滋賀県大津市栗津町 12-15 ブレーンビル 2F  
TEL:077-526-5672 FAX:077-526-5673

E-mail : inform@digimomw.com

<http://www.digimomw.com/>

※齋藤さん



ダンク神田 株式会社創／取締役

■趣味：ドライブとカメラと肉食べ歩き  
■出身地：滋賀県  
■モットー：行動こそが全て。言葉が行動に勝ることはない。