

報道関係各位

## ～ 人生を整理する。なりたい自分になる。 ～

### 「時間活用 & セルフブランディング」

セミナー & ランチ交流会 in うめきた

2013年5月20日（月）大阪で開催

マイパワー株式会社（所在地：京都市下京区、代表取締役：西山裕子）は、2013年5月20日（月）大阪市で、どうすれば時間をもっと活用できるか知りたい方・自分のできることを考えそれをどう表現すればよいか知りたい方を対象に、セミナー&ランチ交流会を開催します。

毎日、毎日、やることがいっぱい。目の前にある事柄を片づけていたら、あっという間に日は過ぎて、年をとっていく。本当は、私は他のことがやりたい、もっと別のことができるかもしれない。でも、今の生活の中では、時間を見つけることは難しい。自分が本当に何ができるかも、よくわからない。そんな風に思って、毎日を漫然と過ごしていませんか？本当に忙しくて時間がないから、何もできないのでしょうか？実は、あなたに合った、時間の使い方をしていないのかもしれないかもしれません。また、あなた自身の力を見つけて、それを表現する方法を、わかっていないだけかもしれません。

このままでいいのだろうか、と悩んでいるあなたと一緒に考える、マイパワーランチ会。今回は、がっつりとセミナーの時間を設けています。仕事・勉強・家事などで忙しい女性達で集まり、賢い時間の使い方、自分の力を見つけて活かすセルフブランディングについて学び、参加者と一緒に知恵を分かち合います。

#### < マイパワーランチ交流会 概要 >

**開催日時：**2013年5月20日（月）10：30-13：30

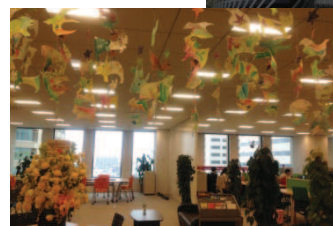
**対象：**

- ・忙しい、時間がない、どうすれば時間をもっと活用できるか知りたい方
- ・自分のやりたいこと・できることを考えたい方、それをどう表現すればよいか知りたい方 \*女性限定。現在働いていない方でも、参加可能です。

**場所：**今、もっとも話題の「うめきた・グランフロント大阪」  
グランフロント大阪ナレッジキャピタル タワーC 7F  
GVH（グローバルベンチャーハビタット）セミナールーム  
（大阪府大阪市北区大深町3-1）

**人数：**30人まで

**会費：**4900円（消費税・ランチ代を含みます）



2013年4月26日にオープンしたばかりの「うめきた・グランフロント大阪」には、3つのタワーがそびえています。話題のショップや朝4時まで開業している飲食店が多数入ったタワーAやタワーBに加え、タワーCにはユニークな企業が多数入居しています。

会場となる7階にある、グローバルベンチャーハビタットは、ベンチャー企業が多数集まるシェアオフィスです。シリコンバレーにもオフィスを持つ、株式会社サンブリッジグローバルベンチャーズが、関西の優れた起業家たちを「世界に発信したい！」という思いから、2011年1月に開設しました。梅田の中心部にありながら、安価で起業支援も充実しています。起業家向けセミナーや勉強会、懇親会も多数開催されています。

洗練されたオフィス家具が配置され、音楽も流れて、ちょっとおしゃれ。そこには、シリコンバレーからの先進的な空気が流れています。窓からは、グランフロント大阪のビルの中にある庭園が見えて、心なごみます

申込はコチラ → [https://www.blueorchid.co.jp/form\\_mypower/lunch/2013520-in.php](https://www.blueorchid.co.jp/form_mypower/lunch/2013520-in.php)

## 会の流れ：

**10：30-12：30** 参加者皆で自己紹介。その後、時間活用について、ワークショップをしながら講師と一緒に考えます。今の自分はどんな時間の使い方をしているのか？脳のタイプに合った時間活用とは？しっかり見直していきます。時間の使い方を整理し何をしたいのかを理解した後、時間活用とセルフブランディングについて、またご自身のブランドを他者にどう伝えていくかについて、考えます。

**12：30-13：30** ランチタイム。美味しいランチを食べながら、ESSE大賞を受賞した中村先生の自宅写真を見たり、収納のコツについてもお話を聞きます。また、セミナー時に疑問に思ったことなどの、質疑応答の時間もあります。

## セミナー1： 人生を整理する。あなたらしい時間活用術



**中村佳子**  
Drawer Style 代表

マスターライフオーガナイザー／キッズオーガナイザー。  
関西学院大学卒業。大手住宅メーカーに入社後、出産を機に退社し専業主婦に。時間と空間を整理する、アメリカから来た、“時間と空間を整理する新お片付け術”「ライフオーガナイズ」を知り、2011年よりライフオーガナイザーとして、仕事を始める。2012年、雑誌「ESSE」の第4回収納&インテリア大賞グランプリを受賞。同年5月に認定講師・マスターライフオーガナイザーを取得。現在はオーガナイズ作業を受けながら、工務店や自宅にてオリジナル講座、協会認定の【ライフオーガナイザー入門講座】を開催。お片付けの現場でも、時間の使い方が心地よい部屋をキープする要になることが多いため、脳のタイプで自分を知り、時間を見つめる角度を変え、自分らしい暮らし方ができることを提唱している。

6歳と2歳の元気な男の子のママであり、下の子はまだ幼稚園にも行かず家で育児をする中、効率的に時間を使い、美しく使いやすい収納をすることで、資格取得や新しい仕事にも果敢に取り組んでいる。

## セミナー2： 私のパワーを見つけて伝える。セルフブランディング術

大阪大学卒業。同志社大学大学院ビジネス研究科在籍中。  
プロクター・アンド・ギャンブル・ファー・イースト・インク（現P&Gジャパン）にて、パンパースやミューズなどのブランドマーケティングやリサーチを担当。その後、中小企業向けITベンチャーで、マーケティング広報室長を勤める。  
2012年7月、マイパワー株式会社を創業。前職の経験を活かし、プレスリリースやPR活動を積極的に行い、京都新聞・朝日新聞・神戸新聞などで紹介される。また、「自分の力を見つける」「働く女性を応援する」というブランドを伝えることで、京都大学女性研究者支援センター、大阪市女性起業家情報交流協会等、各地の女性フォーラムやイベントで、講演の機会を得る。

平成25年度、京都府府民生活部男女共同参画課の「働く女性応援事業」に提案が採用される。今後さらに「女性のパワーを見つけて応援」をする予定。 反抗期まっさかりの、18歳の女の子・15歳の男の子の母として、子育てにも奮闘中。



**西山裕子**  
マイパワー(株)代表取締役

**主催：** マイパワー株式会社 \*「mypower（マイパワー）」は、マイパワー株式会社の商標登録です。（登録第5517933号）

**代表取締役：** 西山裕子（にしやまひろこ）

**設立：** 2012年7月10日 **資本金：** 500万円

### 事業内容：

元気が出る情報サイト「マイパワー」の開発・運営

インターネットコンテンツ、コンピュータシステムの企画、開発、運営及び保守管理

マーケティングコンサルティング、市場調査及びその分析、各種セミナー・イベントの企画、開催及び運営

**お問合せ先：** マイパワー株式会社

〒600-8413 京都市下京区烏丸通仏光寺下ル大政所町680-1 第八長谷ビル2F

TEL：075-555-3591 ホームページ：<http://www.mypower.co.jp/>

フェイスブック：<https://www.facebook.com/MyPower.jp>