

わたしは  
わたしのままでいい。



おいしいなー  
ドーナツ



HPはこちらから



女性のための癒しと学び

# i-eco かほりん部

名古屋の家事セラピストプロデュース

## 始まります！

i-eco かほりん部は、  
いわゆる整理整頓の講座ではありません。  
疲れたココロを癒す温泉のようなコミュニティを目指しています。

- ・片付けられない…
- ・思うような子育てができていない…
- ・仕事と家庭（プライベート）の両立ができていないか不安…
- ・気づけば笑顔が減っている…
- ・他の人がうらやましく感じる…
- ・できない、できない、できない…

悩めるあなたにこそぜひ参加してほしい



### 毎月のミニ講座

季節ごとのお片付けを中心としたワンポイントレッスンをを行います。  
まずは気軽に始められる講座です。

### 初級家事 セラピスト講座

初級家事セラピストになって、片付けを本格的に学びたい方へ認定試験に合格すると「初級家事セラピスト」の資格を得られる講座です。

### お片付けサークル

片付けできなくてイライラしてしまう人集まれ♪  
お話会や交流会、季節のイベント、おしゃれなインテリアショップ巡りなどを開催していきます。

### 公式 LINE 情報発信

ていねいな暮らしで、スッキリしたい！と考えている方へまずは公式 LINE へのご登録をお勧めします。  
参加してみたい！と思ったときが始め時です（笑）

【同時募集！】

一緒に講座やイベントを開催してくれる方

かほりん部  
Instagram



まずは公式 LINE に登録！



今度は、  
私が誰かの  
石田さんに  
なりたい！



株式会社アイエコアップ  
代表取締役 今村佳保里



## 私が体験した『ココロが緩む』体験をみなさんにも。

毎日、家に帰る頃にはクタクタで、自己肯定感も低く、ダメになるソファで抜け殻になっているような日々の中で私は「家事セラピストの石田さん」に出逢いました。

仕事柄、かねてより片付けについて多少学んできてはいましたが、先輩家事セラピスト石田さんから家事セラピスト講座を受ける中で、予想もしていなかった瞬間を迎えます。

### 「今、私は私のままでいいんだ！」

と、一気に肩の力が抜け、自分自身が癒されるというもの。

その後の私の役割が大きく変わったわけではありません。むしろ、前より仕事や立場などが増えて、時間的にはさらにもう少し忙しくなりました。

ですから、部屋も劇的に片付いた！というわけでもありません(笑)。

しかし、自分でも驚くぐらいココロが緩んで軽くなり、落ち込むことがグッと減りました。物事を柔らかく、前向きに考えられるようになったと思います。

家族にも「優しくなった」と言われました。前から優しいのに(笑)

それもすべて、先輩家事セラピスト石田さんのお陰です。御恩送りとして、名古屋でも「家事セラピスト」の考え方を広げていきたい！私も誰かの石田さんになりたい！そんな風に考えるようになりました。

頑張っているはずなのに達成感より疲弊感を感じているかつての私に共感できるアナタ。一度、i-eco かほりん部で一緒にませんか？

## 参加者の声

《お片付け講座》と言う文字を見つけ、私に絶対必要！だけど苦手だからなあ…と迷いながら、変わりたいという気持ちが強まり受講を決めました。相当の苦手意識のある私ですが、完璧じゃなくてもいい。全部やらなくてもいい。1日に5分だけ、1箇所だけでもいいんだよと教えて下さいました。その言葉で片付けに対しての意識がとっても心が軽くなりました。

サロンオーナー Aさま



皆さんのお話を伺う中で、悩んでいるのは「私だけじゃないんだ」という事に気づき、気持ちが軽くなりました。

そして「仮置きがずっと置きになる」とあるある話に盛り上がりましたが、私はあれから仮置きしそうになると、「あ！コレ!! ずっと置きになるパターンだ！」と思い、頑張って本来の場所まで戻す事が増えています。

定期的にこのような機会を設けておくと、自分の気持ちが保てるのかなあ…と思っている今日この頃です。

ヨガ講師 Yさま



## かほりん部への参加方法

公式 LINE に登録！



たったこれだけ！

LINE で届いた  
気になる講座に  
参加してみる



## 株式会社アイエコアップ

〒491-0912 愛知県一宮市新生二丁目4番14号  
フリーダイヤル: 0120-640-428

愛知県一宮市に本社を置くシロアリ駆除工事・床下点検の株式会社アイエコアップ。「ココロもカラダも喜ぶ暮らし」をスローガンに、子どもと安心して暮らせる住まいのメンテナンスサービスをお届けしています。

