

講演・研修講師プロフィール:土井 けいこ

1. 講座・研修の活動目的(公共の使命)

暮らしを、ラクに楽しく。

一人ひとりが「生きていく力」を身につけ、希望を持てるように。

市民・住民向けの講座を企画されるご担当者様へ。現代の自治体が抱える課題(高齢者支援、子育て就労支援、防災力など)は、自治体が抱える課題(高齢者支援、子育て就労支援、防災力など)は、住民一人ひとりの「暮らしの行き詰まり」と密接に結びついています。

暮らしのアドバイザー 土井けいこは、現場経験35年、2,000回以上の実績に基づき、家庭・職場・地域に“ラクに回るしくみ”を導入し、安心と自立を支えます**。

2. 3つの視点

No.	提供可能な価値 と専門的視点	効果
1	【行動変容を促す】課題解決に直結する実践型講座	「参加者が自分の中にある可能性に気づき、解決策を見出す方法を必ず持ち帰れる」と好評。その気づきが暮らしの行動を根本から変えます。
2	【現場で培った知見】35年の「経験」と「公的実績」	阪神・淡路大震災の被災、暮らしを立て直す体験、バングラデシュでの異文化生活、家事代行現場での家族への支援や直接支援など、多様な現場経験に裏打ちされています。また、西宮市消費生活専門家会議講師を20年務めるなど、長年の公的活動実績が円滑な事業運営を支えます。
3	【多様な課題に対応】「家事マネジメント®」という新視点	家事を「生活の質(QOL)を高める仕事」と捉え、福祉、環境、WLB、家事シェア、終活、減災など、幅広い行政課題に具体的な解決の糸口を提示します。

3. 土井 けいこ 活動サマリー

活動歴

独立以降30年(総現場経験35年)

登壇実績 依頼講座・主催講座を含め 2,000回以上

主な対象 自治体、社会福祉協議会、企業、学校、地域団体

メディア NHKあさイチ、フジテレビ、読売新聞、毎日新聞など 全国的な情報発信力

資格 消費生活アドバイザー（内閣総理大臣、経済産業大臣認定資格）

暮らしのアドバイザー 土井 けいこ 受講生が『ラクで楽しい暮らし』を築く、きっかけづくりの専門家。

CTA: 企画のご相談、テーマ調整に関する情報提供は、以下の詳細をご確認ください。

行政・公共サービスの視点: 講演・研修テーマと活動の根拠(2枚目相当)

4. 組織・地域課題に対応する 講演・研修テーマ

以下のテーマ以外にも、課題に合わせたテーマ調整も可能です。

課題領域	テーマ例	暮らしへの効果(公共の貢献)
【WLB・生活支援】	1. 持続可能なゆとりの時間を生み出す 時短家事の仕組みデザイン	日常生活のストレス軽減。家族間の協力促進と家庭内のゆとり創出。
【生活スキル・効率】	2. 「探さない」仕組みをつくる 日常のモノ管理術	市民の生活効率向上。探し物によるストレス、軽減。家事の負担感の軽減。
【リスク・地域貢献】	3. 防災力に変わる！暮らしを快適にする減災収納(日常備え)	住民の防災意識と生活スキル向上。日常のモノ管理を通じた災害への備え。

【キャリア・終活支援】	4. 晩年を自分で決める終活！ 自分と子世代のためのモノの整理	ライフイベントへの心理的準備支援。 家族間の意思疎通促進と世代間の負担軽減。
【D&I・両立支援】	5. ワークライフバランス実現のための 家族内家事シェア	家族内での家事シェア促進。家事・育児の負担平準化による家庭生活の充実。
【専門性・地域支援】	6. 地域のリーダーのための書類・資料整理研修	地域活動における情報共有と管理の効率化。災害時の迅速な対応に向けた準備。

5. 専門的知見の根拠: 現場経験から得られた二つの視点

土井けいこの知見は、机上の理論ではなく、35年の人生と仕事の現場で培った確かな実践スキルです。

(1) 問題の本質に気づき、可能性を見出す力(異文化・逆境経験)

3年間のバングラデシュでの専業主婦経験は、**「無い中で工夫し、最善の解決策を見つけ出す」**という生活経験の土台となりました。この経験こそが、受講生が自らの隠れた可能性を見つけ、問題の本質に気づくための視点となっています。

(2) 技術力と共感力(家事コーディネーター経験)

神戸の企業での家事コーディネーター経験(約5年)を通じ、以下のプロの技術と心構えを確立しました。

- 技術力: どんな状態・状況でも、決められた時間内で利用者さんを支援できる公共性の高い活動に必要な技術と時間管理。
- 共感力: 足の踏み場がない部屋の整理、デリケートな遺品整理など、多様な現場を経験することで、利用者さんに徹底して寄り添う心構えを培いました。

6. メディア出演・著書(情報発信を通じた公共への貢献)

- メディア出演・掲載：NHKあさイチ、フジテレビ、読売新聞、毎日新聞など、全国的な情報発信力を持つ
- ラジオ：ラジオレギュラー18年間：「暮らしのヒント」を担当
- 著書：
 - 『「収納が苦手」な人が「ラクに片づけ上手」になれる本』（主婦の友社）
 - 最新刊『日々のモヤモヤがなくなる魔法の問いかけ 50代からは暮らしの人生も楽しく』（Kindle）

講師 詳細プロフィール：専門家としての歩み(3枚目相当)

7. 使命(なぜ、この仕事に取り組むのか)

『暮らしはラクに楽しく』の原点：私が30年間一貫して支援してきたのは、一人ひとりが「生きていく力」を身につけ、希望を持てるようにすることです。これは、行政や公共機関が担う使命と共通するものです。

使命：阪神・淡路大震災の被災体験から、「今日を大切にすること」を決意し独立。家事を人生の質を高める仕事として捉える「家事マネジメント」の視点で、暮らしが軽やかに回るしくみづくりをお伝えしています。一人一人のゆとりは、暮らしはもちろん職場や地域全体を豊かに、そして優しく回す確かな原動力となります。

8. ストーリー

人生における転機のために新たな問題意識を持ち、その経験を役立てたいという使命感を深めてきました。以下の歩みがその根拠となります。

年代	経験/活動	専門的責任意識と活動の根拠
30代前半	バングラデシュでの専業主婦経験(3年間)	限られた環境で暮らしを整える力を身につけ、『暮らしはラクに楽しく』の原点が生まれる。
30代後半	家事コーディネーターとして現場でプロの技術を習得(約5年間)	利用者への徹底した聞き取りと代行経験を通じ、公共的な活動に必要な技術、時間管理、伝えるスキルを身につける。
38歳	阪神・淡路大震災被災。退職、独立(39歳)	「今日を大切にすること」を決意し独立。この経験が「生きていく力」をテーマとする活動の推進力となる。

40 実力で自治体講師
代前 を獲得、そして公的
半 活動へ

独立1年目に京都府下の家事講座講師を請け負う。依頼を機に消費生活アドバイザー資格を取得。以降、西宮市消費生活専門家会議講師(20年)や兵庫県震災復興事業「生きがいつくり」講座講師など、長年にわたり公共事業に貢献。