

人生を豊かに生きる

# モノが減ると 心が潤う

## 断捨離<sup>え</sup> 日々ごきげんに生きる知恵

Rotary 

尾道東ロータリークラブ  
第24回市民公開講座

### 講師

ミリオンセラー作家  
一般財団法人「断捨離<sup>®</sup>」代表

## やました ひでこ氏

### profile

学生時代に出逢ったヨガの行法哲学「断行・捨行・離行」に着想を得た「断捨離」を日常の「片づけ」に落とし込み応用提唱。誰もが実践可能な「自己探訪メソッド」を構築。断捨離は人生を有機的に機能させる「行動哲学」と位置づけ、空間を新陳代謝させながら新たな思考と行動を促すその提案は、年齢、性別、職業を問わず圧倒的な指示を得ている。  
『断捨離』をはじめとするシリーズ書籍は、国内外累計700万部ミリオンセラー。アジア各国、ヨーロッパ各国において20言語以上に翻訳されている。  
※「断捨離」はやましたひでこ個人の登録商標であり、無断商業利用はできません。



### 日程

2026年 **5月30日(土)**

開場 13:30 開演 14:00 終了 15:30頃予定

### 場所

しまなみ交流館 (テアトロシェルネ)

広島県尾道市東御所町10-1 TEL: 0848-25-4073

入場  
無料

【主催/お問合せ先】 **尾道東ロータリークラブ事務局**  
尾道市土堂2丁目10-3 尾道商工会議所3階

TEL: **0848-25-5378**  
(事務局対応可能時間: 月・水・木/午前9時30分~15時)

【後援】尾道市、尾道市教育委員会、尾道ロータリークラブ

## 会長挨拶

尾道東ロータリークラブでは社会奉仕活動の一環として2000年以降、市民向けの「市民公開講座」を開催しています。今年度のクラブ運営方針は「利他の心、もやいの心」で、人を思いやりところが繋がる奉仕活動を目指しています。

「断捨離」というメソッドで構築し、心の整理と新陳代謝を促す発想の転換を生み出した、やましたひでこ先生を講師にお招きします。断捨離は単なる整理整頓ではなく、不必要なものを手放し、本当の必要なもの、価値のあるものを残し、正しい整理整頓の仕方や、人間の関係性などの改善にもつながるといふ考えを受け、自己中心的になりがちな現代社会において、より良い社会を築くために思いやりと奉仕の活動に取り組みたいと考えています。



2025-2026年度会長  
塚本 啓志



ポリオの根絶は、長年にわたってロータリー会員が力を注いでいる活動です。パートナー団体とともに、私たちは122カ国、世界25万人以上の子どもにポリオ予防接種を行ってきました。活動開始以来、世界の発症者

数は99.9%減っていますが、ポリオはまだ根絶されていません。私たちは、目標を実現するまで決してあきらめません。

50周年の記念事業として、杭谷一東先生が制作した「未来門」を2023年12月11日に「しまなみサクラ公園」に設置・寄贈しました。



### 会場 **しまなみ交流館** (テアトロシェルネ)

広島県尾道市東御所町10-1  
TEL: 0848-25-4073

▼会場 Google Map



#### 会場までのアクセス

- 【自動車】(尾道側)山陽自動車道・尾道I.Cから約25分/  
(今治側)西瀬戸尾道I.Cから約15分
- 【バス】(尾道側・今治側)尾道駅前から徒歩約1分