

講演・研修のご案内

ララプラスキッチン代表 阿部 美子



北海道男女平等参画輝く北のチャレンジ賞 受賞

北海道知事 鈴木直道 公式Facebook掲載



1 | 講師プロフィール

2012年ショールームアドバイザーとしての経験を経て独立。キッチンを通じて家族関係を整える「幸せキッチンメソッド」を提唱。家庭内の役割分担を“話し合える関係”に変えることをテーマに、男女共同参画を暮らしの視点から実践的に伝えている。

自治体・企業・教育機関などで多数登壇。

2 | 講演テーマ

- 家族の笑顔が生まれる！幸せキッチンのメソッド
- キッチンから始める男女共同参画
- 家事シェアで変わる家庭と地域
- 実践型・家族会議ワークショップ

3 | 講演の特徴

- 今日からできる実践内容
- 男女の思考の違いをわかりやすく解説
- 会話術と具体的行動提案
- 参加型ワークで納得度の高い構成

4 | 開催概要

所要時間：60～90分対象

人数：30～200名

形式：対面／オンライン対応可

料金：80,000円～（税別）※内容により応相談

5 | 参加者の声（抜粋）

- 日々の生活の中で実践できることばかりでした。もっと多くの方に聞いていただきたいです。
- とても聞きやすく、できることから実践したいと思いました。
- キッチンの話だけでなく、人生の大切なことを学びました。
- 家族でのタイミングや準備は社会でも活用できると感じました。
- 具体的で実践的な内容でした。まずはやってみたいです。
- 家族関係が良くなる秘訣や継続のコツが参考になりました。
- 男女の気持ちの違いに納得しました。自分から変わろうと思います。

主催者様の声

身近な家事を通して固定的性別役割分担意識やワーク・ライフ・バランスについて学べる内容で、とても分かりやすい講演でした。収納アイデアの実例も参考になり、参加者からも好評を得ることができました。

6 | お問い合わせ

ララプラスキッチン代表 阿部 美子

TEL : 090-8370-1756

HP : <https://www.lala-plass-kitchen.com/>