

*** ジョギ子の持ち物 ***

集まった12人の
ジョギ子達！



みんなの持ち物、
便利アイテム、
教えてね！

■日時：令和元年5月25日(土) 13時30分から16時30分

■場所：としまち研 会議室

■参加費（会場費・茶菓子代）

会員500円 スタッフ300円

■参加者 12名

会員

石川さん、岩倉さん、岡村さん、加部さん、木崎さん、羽沢さん、武藤さん

スタッフ

風祭さん、佐藤さん（当日不参加）、鈴木二葉さん、戸川さん、前澤さん、松山

5月定例会 『ジョギ子の持ち物』	
タイムスケジュール	
13:30～13:45	挨拶・ワールドカフェ説明
13:45～14:05	話し合①『持ち物で紹介したいものは何ですか？』(20分)
14:05～14:25	グループ発表①(20分)
14:25～14:45	質疑(20分)
14:45～15:00	休憩(15分)
15:00～15:20	話し合②『どんな手帳を使っていますか？』(20分)
15:20～15:40	グループ発表②(20分)
15:40～16:00	質疑(20分)
16:00～16:25	まとめ・感想(20分)
16:25～16:35	事前アンケート読上げ
16:35～16:40	挨拶
16:40～17:00	後片付け作業！

みんなの
持ち物を
教えてね！

「今日の定例会は参加しないと絶対に損！！」

待ちに待った今日の定例会。建築女子たるジョギ子たちの普段使っている便利な建築グッズ、気分が上がる文房具、いつも持ち歩いているもの、知りたい伝えたい！

スタッフのミーティングからすでに今日の定例会は始まっていました。集まったメンバーで、手帳を見せ合ったり、文房具を試しあったり。その盛り上がりときたら！

準備段階でもう、この定例会の成功を確信したスタッフたちです。

参加してくださった12名を三つのグループに分け、ワールドカフェ形式で、

① 「持ち物で紹介したいものはなんですか？」

② 「どんな手帳を使っていますか？」

の二つのお題についてディスカッションしてもらい、グループディスカッションの内容を全員で共有しました。

その中で特に目を引いたものをいくつかピックアップしてここにご紹介します。

① 「持ち物で紹介したいものはなんですか？」

◆加部さん

打ち合わせ時、現場の時、お出かけの時、荷物
の入れ替えが大変なのでバッグインバッグを使
っていらっしゃいます。（写真）

携帯のケースに鏡がついていて便利です。

ケースのポケットに Suica を入れています。

オシャレなループ。ネックレスになっていま
す。

荷物は小分けに。テーマごとに分けるのが加部
さん流。



◆鈴木二葉さん

A3サイズが入る、オシャレな図面ケース。

カラフルな色で、肩にかけられるもの、チャ
ックのついているもの、いろいろあります。

（左写真）

バッグは、必需品は小さなショルダーバック
にまとめています。

文房具もお化粧品もそのままポケットに入れて
います。

持ち歩いているのは、衣類の染み抜き剤。
かなり強力で、かさばらず便利です。（写真）
災害時のことを考えて、眼鏡を持ち歩くように
なったそうです。



◆石川さん



コーヒーにはミルクを入れないと飲めないなので、スティック
状の粉末ミルクを持ち歩いています。

外出先で出されたコーヒーにミルクがついてなくても大丈夫！

荷物はバックインバッグで管理。

カラフルで楽しいポーチをたくさんお持ちです。

手帳カバーは自作していらっしゃいます。

内側にちょっとしたポケットがついていたりして、とても便利
そうです。

◆羽沢さん

斜め掛けバッグを愛用。

もう売っていない、パタゴニア（アウトドアブランド）
のバッグです。

折りたたみ傘やペットボトルが入る便利なポケットが多く、
外側は防水加工されています。

正面には反射板がついていて、夜道も安心です。



◆岩倉さん

カード式ルーペ。(写真左。加部さんのルーペと一緒に。右側がカード式)

一枚だけ紙を切ることのできる安全なカッター。(写真真ん中)

西岡さんから教えてもらった鼻炎薬。

お財布はATAOのもの。

小銭入れにチャックがないけど、こぼれてこない構造です。

このブランドのお財布をとても気に入って、ずっと使っていっしゃるのだとか。(写真右)



◆武藤さん

バッグインバッグここに極まれり！

軽さと収納量にこだわったバッグがたくさん！

急に荷物が増えても大丈夫。

普段は畳んで小さくなる、きれいな色のバッグたち。アウトドアブランドのものだそうです。

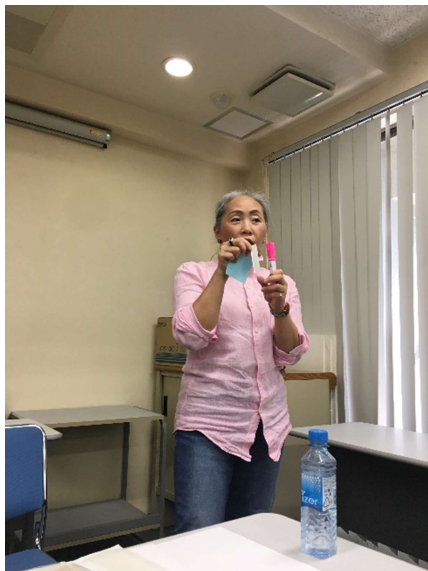


◆風祭さん

なんと、スマホまで入ってしまうサイズのお財布！！ストラップに腕を通して持ち歩けば、女子力アップ！？

（集金の人ではありません）

たくさん入って便利なリュックサックも、このお財布も、吉祥寺で購入しました。



◆岡村さん

ステテコがいかに良いかを熱く語って下さいました！！現場に作業着で出られるのですが、作業着の生地が肌に痛くて履いたお父様のステテコが、本当に快適で、女性用のものを探したけれど男性用の方が余裕があって履き心地がよいのだとか。（熱弁する岡村さん写真左）

みんなに配ってくださった、3Mの樹脂製の滑り止め。裏がシールになっていて、とってもいろんなことに使えて便利なものだそう。ハンガーの肩の部分に貼れば洋服はずり

落ちないし、ドアノブに貼れば滑りにくく介護グッズとしても使えます。 アイディアいっぱいの岡村さんらしいセレクト。



◆戸川さん

虫眼鏡、筆記用具、USB、ソーイングセット、などの細々したものを一つの透明ポーチに。

震災後、一つのポーチにまとめるようになりました。

（写真右。とんぼの虫眼鏡がかわいいのです。）



② どんな手帳を使っていますか？

◆加部さん

週間縦バーチカルタイプ。

一日の TODOLIST も兼ねています。

年間ページではジムに行った日をチェックしたりなどの健康情報も。

前回の打ち合わせと同じ服を着ていかないように、その日に来た服をスケッチしていらっしゃいます。

◆鈴木二葉さん

三年前くらいから手帳をやめて、グーグルカレンダーを使用しています。

一緒に仕事をする人のスケジュールも同時に把握でき、携帯からも PC からも見れるので一元管理できて便利。

PC 本体のほかにハードディスク、PC のバッテリー、電源、などモバイル関係の荷物が多いそうです。

◆石川さん

手帳カバーを自作。張地はローラアシュレイ。

こだわって9月はじまりの手帳を使っています。

◆松山

持ち歩き用の手帳は A5 のマンスリーブブロック手帳。風祭さんが使っているものを教えてもらって真似しています。

自宅にはもう一冊、A5 サイズの週間縦バーチカルを置いていて、業務記録と TODOLIST にしています。

◆岩倉さん

手帳は「じぶん手帳」。睡眠時間まで書きこんで、健康管理していらっしゃいます。

岩倉さんは手帳だけでなくスマホアプリについてもいろいろご存じで、今いるところの地盤がわかる「JIBUNNOJIBAN」、スマホ画面にうつっている色の情報がわかる「色彩ヘルパー」などなど教えていただきました。

◆風祭さん

A5 のマンスリーブブロック手帳。(ハイトイド、というブランドです)

小さなふせんを使ってわかりやすく整理されています。

ブロックの真ん中に線が入っているので、午前と午後で予定が分けられます。

予定の種類でペンの色も変えています。

◆戸川さん

なんと手帳（用紙のレイアウト）を自作しています！！

究極のカスタマイズ。

今週のその部分だけ持ち歩き、時間のある時にいつでもどこでも記入しています。

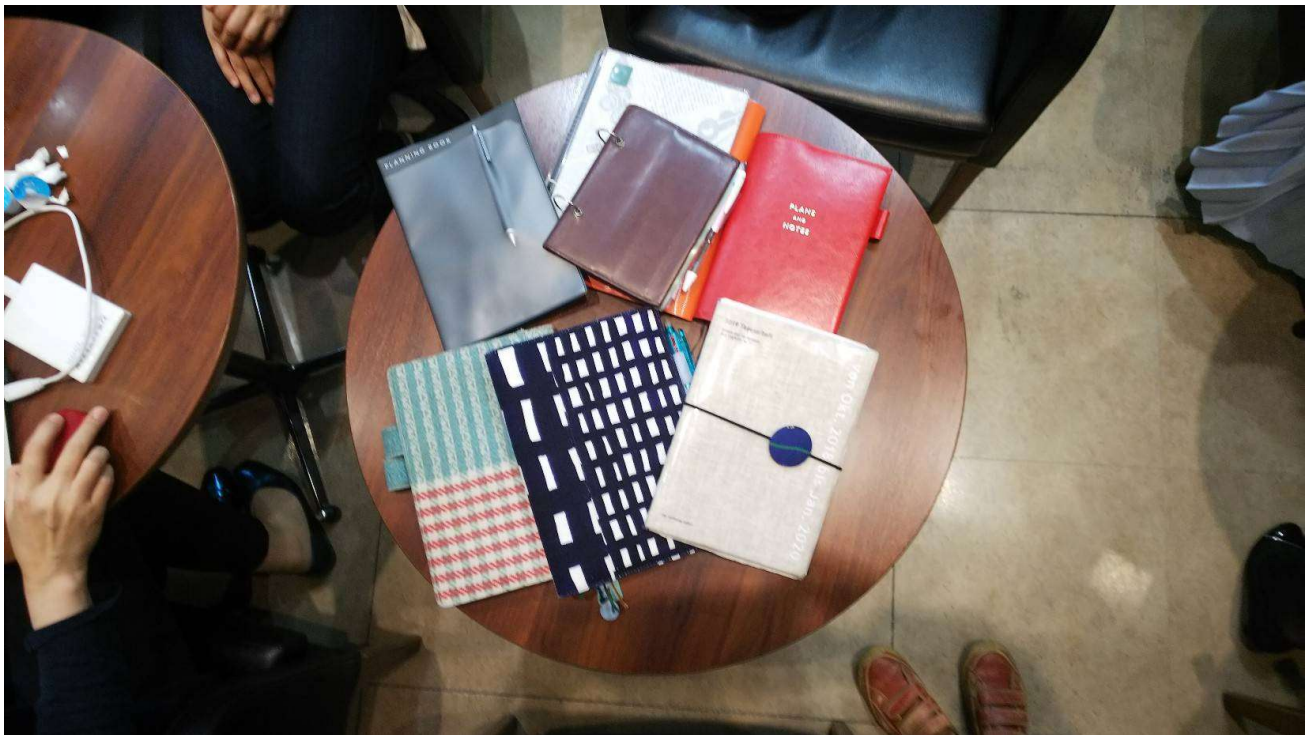
◆前澤さん

マンスリー+ウィークリー

マンスリーは予定表として利用

ウィークリーは左のページが週替わりでその日の業務内容を記載、右ページはフリーノートになっていて、その週にやらなければならないこと、かたづけたいと思ってることを箇条書き→終了したらチェックして、完了のしるしとしているそうです。

達成できなかったことは次の週に持ち越して箇条書きを繰り返しています。



ジョギ子へのアンケート結果

出欠のご連絡と共にアンケートを送ってくださったジョギ子の皆様ありがとうございました。
せっかくですので、まるごとご紹介させていただきます。

Q1 持ち物で何か紹介したい物がありますか？

A キーホルダーに付けているメジャーとミニライト、手帳に挟んでいるカード型ルーペ。
あと、最近はハンカチ代わりにもっぱら手ぬぐいを持ち歩いています。(岩倉さん)

A

①超小型のスケール(⇒)
50×60×7 しかも軽い。



②一滴消臭源(⇒)

旅行の相部屋や、お腹がイマイチで出先でトイレを使用する際、必需品。
普通のドラッグストアで手にはいる。



③7つ道具 50×80 (⇒)
ハサミ、ナイフ、ヤスリ
毛抜、楊枝みたいな棒等。
頂き物なので購入場所不明。
ネットで入手可能かも。
(林屋さん)



A インナーバッグ。サイフを持たず、インナーバッグをサイフがわりにしてます。バッグを変えても、この小さなバッグを入れ替えるだけで、必須所持品を忘れない(加部さん)

A 特にありませんが、虫に好かれる私は、これからの時期の現場には虫よけスプレーが必須です。
生活の木のハーブ入りのものを愛用しています。(杉山さん)

Q2 手帳はどんなものを使っていますか？

A 以前はほぼ日ファンで、小さいウィークリーをスケジュール帳として持ち歩き、本体は自宅に置いて日記代わりにしていましたが、ダブルで書くのがめんどうになって昨年からコクヨのジブン手帳を使っています。(岩倉さん)

A 手帳は2種類を利用。携帯用に高橋の日曜始まりの見開き1か月カレンダータイプを利用、軽量です。約束はまずこちらにしっかり記入して、ダブルブッキングを避けます。日々の記録には「ほぼ日手帳」数年前から、1年1冊のほぼ日手帳に日記も日々の記録も全て書き、他には書かないようにしています。何をしたっけ？と後で見返したいけれど、のちのち膨大なノートの山に悩まされないように…終活でパッと処分できるようにと、考えています。(西岡さん)

A ここ数年同じ手帳。

マンスリー&デイリー。

マンスリーには、打合せを。

週単位のデイリーには、その日すべき事を全て書く。文頭にチェック欄を付け、予定を終えるとチェック欄を塗りつぶし、達成感を得ている。(加部さん)

A ずっとマンスリーです。超整理手帳の大きさ(A4の1/4)ですずっと自作していましたが、読むのも、書くのも、作るのも(?)…難しくなってきた、今年から市販のA5サイズの手帳に変えました。(木崎さん)

A マンスリーとウィークリーが掲載されたものを使っています。化粧品会社から毎年いただくものですが、西暦、和暦が掲載された年齢早見表を、仕事柄活用しています。祝儀・不祝儀などの暮らしの情報もあり便利です。(杉山さん)



Q3 スケジュール管理の工夫はありますか？

A 手帳前半のマンスリーに予定を記入し、スケジュール調整。(人前では基本的にこちらしか開かない) 後半のバーチャルタイプのウィークリーは実際にどうだったか(=日記)をプライベートも含めて記入。仕事関連は黒、プライベート関連は青、家族の予定は緑で記入し、重要なことは赤記入しています。(岩倉さん)

A いつも軽量手帳を持ち歩くこと。約束は読みやすい字できちんと書く。自分の文字が読めない事もあったので^_^携帯手帳にはフリクション細字ペンを使い、変更したらきれいに消せるようにしています。しかし忙しい時は字が乱れて、つい紙面が汚くなります(ry_>)やる事リストは「ほぼ日手帳」に書く欄があるのでそこに書き、やり残した事は翌日のページに書き写すようにしています。能力を超えたスケジュールを入れない、というのが最近の私の管理術です。又、忙しい時は「自主休み日」を決めて、あらかじめ手帳の予定に書き込んでおきます。どうしても、という用事以外はこの日には「先約あり」として入れないようにしています。(西岡さん)

A スマホと手帳の2つを併用する事!!スマホは、場所を入力しておくと最寄り駅から経路案内してくれる。便利!!!
万が一、どちらかを紛失しても安心。食い違うのが欠点だけ。(林屋さん)

A スケジュール管理は手帳で。ウィークリーは日記替わりでもあり、仕事とプライベートをボールペンで色分けして記述しています。
一日のやることリストは終わったら捨てられるメモで、というように分けています。(杉山さん)



Q4 アプリで紹介したいものはありますか？

A 仕事関連では「自分の地盤」「360」 健康管理として「スリープサイクル」「頭痛一る」(岩倉さん)

A iPhone 時計アプリのベッドタイム、目覚まし代わりです。
寝ヨガ、無料版疲れすぎて眠れない時用…ほとんどないですが。(西岡さん)

A 忘れそうな事は携帯のメモに記入。画面を写真に撮り自動保存。(加部さん)



Q5 他に何でもコメントしたいことがあればどうぞ。

A 仕事の記録（ノート等）ってどうしていますか。私は打合せや備忘録、思いついたことなど案件別にノートにほぼ殴り書き。仕事になるかどうかわからない段階では方眼紙等を書いて、あとでノートを作ったときに貼りこんでいます。ペンはフリクションで、基本は黒やブルーブラック、追記は青、決定事項は赤やピンクにしていますが、なかなかこれといったスタイルが決まらず、迷走しているので、いい方法があったら教えてほしいです。（岩倉さん）

A 今日の仕事の達成感を味わう事が、充実感を得る。ボーと生きてる日は、チェック欄の塗りつぶしが少ないところか、今日すべき事の書き出しもない。

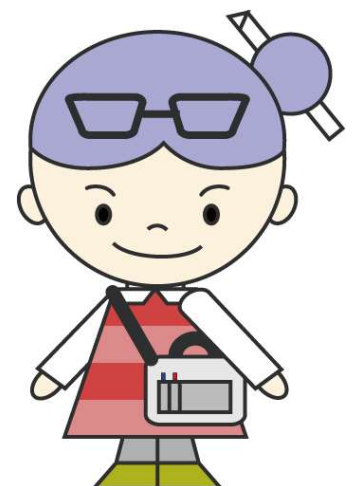
☆Google カレンダーの利用を検討しようかと思っている。便利そうなので。（加部さん）

A 最近はあまり外出がなく、日常の買い物には財布と携帯と鍵とお買い物袋だけ持って行きます。スマホがないので都内に出るときは「帰路支援マップ」と“メガネ“を持ちます。（東北の震災以来）いまだにアナログです。（越阪部さん）

A 外出時に一番活用しているのは、スマホのメールです。まずはpcのメールをスマホのメール受信に転送してそこでチェック。

またスマホにはpcのプロバイダーのアプリをダウンロードしているので、急ぎの場合は、メールをpcメールとして返信することができます。

仕事の進め方は、極めてアナログですが～（杉山さん）



定例会参加者の感想

携帯で見る、うすい紙切り
カッター (岩倉さんの)
岡村さんにいただいた3Mの
おべりため、いろいろ使えそう、
バッグinバッグ、一度挫折
したけど、自分に合うものを探して
みようかなー。地盤アプロ、
地盤アプロ、Dしてあー。
松山 千晶

たくさんの便利
欲しい物が
たくさんでした。
ラミー
lamy 磁筆
金木 二葉

ワールドカフェ ジョギ子達の
サ子会、石川種子
たくさんのほい物があつた
とっても楽しい時間をすごしました
今日 語りあすあめでほいもの
ミヤネの1000型、ルージ
ミニアウで売っているミニエキア型
のマーカ
その他いろいろありです

スグレモノ、便利だなとたくさん
知れず。とてもお得な会!!
★紅車にもお歩きスズの中に入れて
たいす!
・メクリック --- 指サック
・ミスケ 15cm 3Lに3個入
・カットパン
・スライリムーバー (3L破き液)
かへろかこ

カーボンを打合で記録
3分程度 4分程度で 打合で
記録かできて、花主に
渡し、サインがもらえる。
便利〜。
・意外、万年筆と若人か
持ってる!
「ラミー」
かへろかこ



岩倉さんが紹介して下さった
スマホアプリ、試してみたい
ものが、沢山ありました。

- * JIBUN の JIBAN
と 地盤の強弱が分かる
- * 色彩ハルパー
と 色写真から読みとれる
- * 360 と 360°の写真を撮れる。
くわが2ツリ

ほしい?と思ったモノ

- ◎ トヨコー・和合世襲事務所用紙
- ◎ バイタイド・マンスリースケジュール帳
- ◎ シヤネル・アロシールルージュ
- ◎ 修正テープが 多電ボールペン
- ◎ ヴィヴィX・数値計
- ◎ ラミー万年筆 (赤インク)
- ◎ しみぬきスチール?
- ◎ めぐりこ

岩倉 龍子

日記を兼ねて 手帳 を
手づくりしている戸川さんの
ご紹介? 趣味? が
あじいです。楽しんで!

前澤



- ・アプリをもっと積極的に
ためてみようと思いました。

(自分の地盤、植物マイGREEN
SNAP)

- ・化粧品をもっと見直そうと
思いました。(新しい化粧品にしよう?)
- ・自分の気分が上がる物を
皆んと持てようね。もっと
私も...と思いました。 戸川 理子

万般 万般 止め
(3Mのシリコン製) 岡村
さんからもらいました。
パソコンや手すりや握玉
などに!

前澤

羽沢
それぞれのこたわりのみるバック
手帳、サイフ、ペンケース
そしてそれらの使い方、どれも
興味深く面白いお話が
聞けました。また建築の仕事
に使えるアプリがいろいろと
ある事を知り、とても充実
した定例会でした。

戸川さんの毎日メモ
終わったら「捨てしう!!」
使い方も... 斬新だった。
溜めておくだけじゃ、使えない。
使えてこそ記録だと思ふ。
アプリをもっと知りたい。
使っている感想も知りたい。
岡村

便利アプリ
色彩、ヘルパー
マンセル値が
携帯をかざす
だけでわかり
便利!
鈴木 本二葉

楽しいおしゃべり... 女校生の
定例会では、私は欠けた。
「計画」アプリに感謝!
アプリの手作り日記に感謝!
家族全員の1年間スケジュール。
→ 前澤さんは、お母さんへ
岡村さんからは「おしゃべり」を。
たくさんもらえました。 本二葉

