

- 出演/ラジオ SBCラジオ ラジ☆カン  
2017/12/11 年末の大掃除に向けてワンポイントアドバイス
- セミナー ♡心身ともに♡片づけの術(すべ)を学ぶ。—スッキリ人生の棚卸し—  
2017/07/27 主催：長野市シニアアクティブルーム
- セミナー 住まいづくりに生かす片づけの知恵  
2017/03/18 第1回生活セミナー 主催：有限会社住宅工房 春
- 出演/ラジオ SBCラジオ モーニングワイド ラジオ J  
2016/12/27 年末の大掃除に向けてワンポイントアドバイス
- コラム/新聞 週刊長野 暮らし欄コラム 「心地よい住まいに」 (全4回)  
2016/11/26 第1回 「おためし片づけ」のすすめ  
2016/12/03 第2回 「片づけられない人」返上  
2016/12/10 第3回 片づけのボーナス効果  
2016/12/17 第4回 キープもかんたん片づけ
- セミナー 暮らしに生かす収納術 一片づけは住まいのデトックス—  
2016/06/18 主催：パナソニック リビングショールーム 長野
- セミナー 実践で身につける「キッチンの片づけ」術  
2016/03/12 主催：長野都市ガス株式会社/会場：タカラスタANDARD長野ショールーム
- セミナー 片づけサロン 主催：徳武建設株式会社  
2015/11/27 1回目「片づけは住まいのデトックス」残すものと捨てるものに分けるポイント  
2016/01/22 2回目「暮らしやすい住まいに」シンプル整理法で子どもと一緒に片づけ  
2016/02/19 3回目「心地よい住まいに」おしゃれインテリア、見せる収納のコツ
- 講演 ママたちのお仕事フェスタ —ここからスタート！— 主催：長野市商工観光部産業政策課雇用促進室  
2015/10/29 「お部屋を片づけ、気持ちすっきり」
- セミナー 生活の知恵ミニ講座「お片づけ」  
2015/08/25 主催：権堂イーストプラザ市民交流センター
- 出演/ラジオ SBCラジオ 中澤佳子のうっぴいステーション  
2015/08/16 ハイブリットフィーメル (前編)  
2015/08/23 ハイブリットフィーメル (後編)

- セミナー 片づけ上手講座2 ー秋の衣替えの前にすっきり生活のすすめ！ー 主催：長野市シニアアクティブルーム  
2015/07/02 1回目「暮らしやすい住まいに」  
2015/07/16 2回目「安全な住まいに」  
2015/07/30 3回目「居心地の良い住まいに」
- セミナー クリークスクール「誰もやらないを仕事に！」片付けサポーター奮闘記  
2015/03/02 主催：クリークス・コワーキング・ナガノ
- セミナー 片づけ上手講座 ー過去をまとめて未来につなぐー 主催：長野市シニアアクティブルーム  
2014/10/16 1回目「仕分ける」  
2014/10/30 2回目「残ったものを磨く」  
2014/11/13 3回目「足りないものを補う」
- 取材/WEB ナガラボ/ながの市の元気研究所[プロフェッショナル] 運営：ながのシティープロモーション  
2014/07/31 「片づけられない人はいない」心地よい暮らしをサポート
- 取材/雑誌 住まいnet信州 vol.22 サブ特集  
2014/02/28 「ものを生かす片づけと収納術」すっきりキレイに暮らしたい！
- 取材/新聞 信濃毎日新聞暮らし欄 ー青空F i n eー  
2012/11/21 「収納フル活用でキッチンすっきり」
- セミナー 「暮らしいきいきお片づけ」リバウンドしない片づけのコツ  
2013/09/25 主催：ルミサロン/ボウ・ベル・サンテ化粧品  
2013/03/16 主催：上田市社会福祉協議会真田地区センター  
2012/10/31 主催：ほっとパル ほっとパルありがとうまつり ー通巻300号記念イベントー
- セミナー エクステリア・リフォームフェア2010 主催：株式会社アメニクス  
2010/04/11 「収納ってなに？」モノは暮らしのパートナー
- セミナー 住宅リフォームフェア2008 主催：リフォーム産業新聞社  
2008/05/10 「我が家スタイルのキッチンづくり」暮らしにぴったり、キッチンプランの工夫  
2008/05/11 「すっきりリビングを実現するコツ」これで今日から収納上手
- セミナー 住宅リフォームフェア2007 主催：リフォーム産業新聞社  
2007/06/02 「すっきりリビングを実現するコツ」これで今日から”収納上手”
- セミナー オーダーメイド・キッチンプランセミナー 主催：スペースウェアハウス  
2007/05/19 「我が家だけのキッチンづくり」暮らしにぴったり、キッチンプランの工夫