



第3回家庭教育学級

お片づけ講座

～「片付けなさい」

て言わないで～

2017 14th January

unpacker 平澤牧子



- 1 片付けの全貌お見せします
- 2 好きなもの選び(ワーク)
- 3 No1を知る(ワーク)
- 4 自分に合った収納方法?
利き脳チェック(ワーク)
- 5 片付けは10才から
- 6 パパも片付けやりたい!
- 7 質問



片付けとは

【ステップ1】 モノを選ぶ

【ステップ2】 収納場所を決める

ポイント

- なんのために片付けをするのかしっかり理解する
- どんな部屋にしたいかはっきりさせる(目標設定)
- 部屋ごとではなく、モノごとにやる
- 自分のモノは自分でやる
- 思考でなく感情で選ぶ
- 収納は最後に決める
- 水回りは作業のしやすさよりも、掃除のしやすさを重視
- 作業前の1分の感謝Time
- 手放すモノへありがとう
- 一気に完璧に終わらす

カテゴリー

洋服

(服 / パジャマ / 下着 / イベント用の服 / カバン / スカーフ / 帽子 / ベルト / 靴)

本

書類

- 今使っている
- しばらく保存
- ずっと保存

小物

- キッチン (冷蔵庫内 / 保存食 / 道具 / 機械類 / 食器)
- 身の回りの小物 (メガネ / 時計 / ジュエリー)
- スキンケア用品
- 化粧品
- リネン類(シーツ / タオル)
- CD / DVD / ビデオ
- 電化製品
- 文房具
- 洗濯
- 掃除道具
- イベント
- 趣味
- 飾り物
- 保管 (時期が来たら使う子ども服や物)

思い出

- 写真
- 手紙
- 作品
- プレゼント

服

全部出す



クローゼットに残さない



選ぶ: 好き 迷う さようなら

収納場所を決める



大好きなものに囲まれて
やりたいことができる
部屋を作ったら
たまたま片付いた部屋に
なっていた。

片付いたお部屋は結果
ゴールじゃないよ！



片付けは10才から

お片づけの前に！

★五感、六感を使う

★やってみる(トライアンドエラー)

脳が育ったら

選ぶことができる

夢見ることができる



Before

After DAIKIくん 10歳



DAIKIくんより

片付けをする前は、おもちゃが多すぎてバランスをくずしてプラモデルがたおれたり、プラモを作っているときにパーツが飛んでしまうと、探すのが大変でパーツが亡くなってしまうことが良くあったけれど、いまでは、すぐに見つかるので、途中で作れなくなることもなくなってよかった。

自分の部屋ができて、とてもうれしいし、気持ちがいい。よかった。片付けをしていた2日間は、とっても楽しかった。とてもわくわくした。

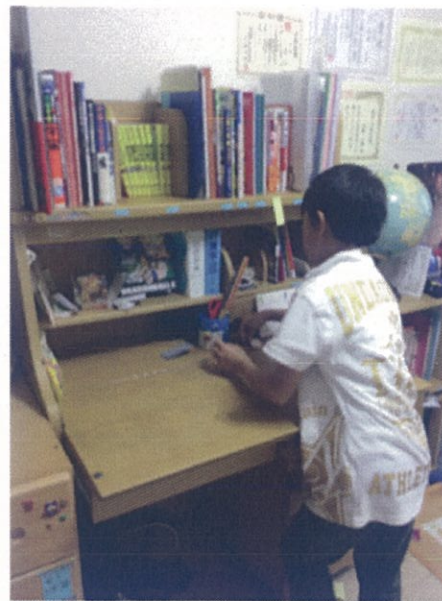
10歳になって部屋ができて、本を読んだり、勉強したり、実験したりできるんだなあ〜と思いながら、片づけをした。



一番、部屋で気に入っているところは、プラモデルや、好きなキャラクターの人形などのディスプレイ場所がずっと欲しかったので、それができたこと。こらからは、なるべく散らかさないように、ゲームをやりすぎないようにしようと思う。



今は、英検4級を目指して勉強してます。



「片付けをしていた2日間

は、とても楽しかった。」



平澤さんには、我が家の片付けを2014年の12月から、半年にわたり月1ほどのペースでお越しいただいていました。

我が家は10歳の息子・5歳の娘・夫の4人家族
間取りは100平米弱の4LDKのマンションです。

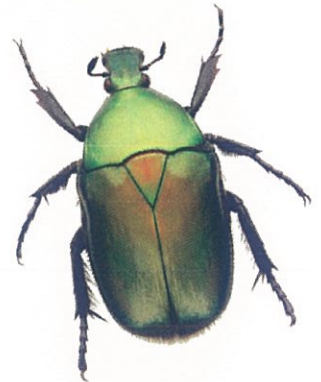
来客の多い我が家は、人が来るたび。いつもどこかの部屋が一部屋、倉庫部屋になるというありさまでした。

私の母もあまり片付けは得意ではなく、娘が生まれたこともあり、この連鎖が娘に及んではいけないと、私の片付け下手を克服しなければとずっと思っていました。

そして、ご縁あって平澤さんにお越しいただき、開かずの間はお蔭さまで解消できました。わたしが片付けられない最大の理由は、物の定位置が決まっていなかったことです。それは、片づけを始める当初から、洋服ダンスだけは散らかっていないことからその原因には、自分でも気が付いていました。

いま流行りの断捨離でいう、捨てていく作業は自分だけでもできるかもしれませんが、物の場所を決めていく過程では、経験豊富な平澤さんのロジックに、まさに目からうろこが何枚も落ちていくという感じでした。

そして、物は適正な数と、適正な場所に置かれれば、氾濫しない！ということがよくわかりました。ちゃんと物には収まる場所というのがあるんですね。迷子ばかりがうちにはあったんだなあ〜と、改めて物に対しても申し訳なくなりました。



さて、今回のお片付けでは、平澤さん個人の人格にも大きな触発をうけました。

平澤さんは、とても人が好きで、片づけを通して、相手の人生の棚卸や、ビジョンを見ようとしてくださいます。単なるお片付けのノウハウではありません。押入れ一つ埋めるほどの物なのに、捨てられないものがありました。捨てたほうが良いとわかっているのに、どうしても捨てられなかったのです。

それも、平澤さんは「とっておきましょう！」とおっしゃいました。私の気持ちをまず汲んでくださる姿勢は本当にありがたかったです。結局、1年もかかりましたが、やっと決心がつき、「えいや〜！！」って処分しました。時には、片づけ半分で、あとは、じーっと私の話に耳を傾けてくれて、余計なことは一切おっしゃらず、私のココロの片付けにまで付き合ってくださいました。

部屋が片付けたい！と思う前の私は、部屋の片づけに心が動くゆとりすらなく、日々、バタバタと精一杯生きていただけ。そして、片づけ始めようと思ってからは、片付かない部屋と合わせて、自分が何がしたいのかと逡巡するばかり。でも、片付いてくると、この部屋でどんなことがしたいのか、こんな照明を置いてみたい。家具はこんなものがあたらいいなあ〜と、少し描けるようになりました。

それと同時に、自分の中も、こんな風に生きていきたい。とか、どういうことがしたいのか。という気持ちが湧いてきました。これは、きっと、部屋がぐちゃぐちゃだったので、自分はどんな状態が居心地がいいのかという、自分なりの基準がなかったのだと思います。部屋の片づけは、もう一度、自分自身の価値観を見直すいい機会だと思います。