

第3回家庭教育学級



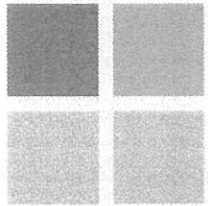
めんどくさがり屋さん集まれ!

お片付けセミナー

2018.12.10 (土) 14:00~15:30

駒繫小学校2F 視聴覚室

講師：瀬戸島 実千代



Profile

ライフオーガナイザー 瀬戸島 実千代

1964年生まれ 世田谷区在住

家事代行の仕事で、心が疲れて掃除が出来ないお母さん宅に行ったことがきっかけとなり、本格的に勉強し、ライフオーガナイザーの資格を取得。

自身の片付けの克服体験を交えながら「お母さんの心を片付けで健康にする！」をテーマにセミナーを開催。捨てない・責めない・がんばらない片付け法が、ママたちから大好評。姉御肌の性格から人生相談になることも。訪問お掃除は予約待ちの人気コース。



瀬戸島 実千代

michiyo.okatazuke@gmail.com

090-1424-2337

Blog 「幸せになるお片付け&お掃除」
<http://s.ameblo.jp/michiyo-setoijima/>

TMO

●チェックテスト

あてはまる行動すべてを☑チェックしてください。

- 幼少期祖父母と同居していた（現在同居している）
- 機種変更前の携帯電話を数台持っている
- 映画やコンサートの半券はとっておく
- サイズの合わない服がタンスに眠っている
- コンビニでもらった割り箸やスプーンが山ほどある
- 包装紙や紙袋（特にブランドのもの）のストックが大量にある
- 20世紀の電話帳がまだ置いてある

test 1

- ソファやダイニングチェアがコートハンガー化している
- テレビや電気を消し忘れることが多い
- 読みかけの本や雑誌がテーブルや床に置いてある
- 帰宅後、携帯や鍵を無造作に置くため翌日探すことが多い
- 夏休みに旅行したときの旅行鞆がそのまま放置されている
- 虫に食われて着られなくなったセーターは1着ではない
- とりこんだ洗濯物の山から衣類を引っ張り出すことが多い

test 2

- 小物類は定位置を決めずにかく引き出しに入れている
- 収納スペースにすきまがあると何かしまいたくなる
- 押し入れやクローゼットにものが多すぎて扉が開けにくい
- もの入れの扉を開けると雪崩状態で落ちてくることがある
- 引き出しにものが引っかかって開きにくいことがある
- 洋服の入れすぎでたたみジワや折りジワができることがある
- 細かいことにはこだわらないほうである

test 3

- 安いときにティッシュやラップなどを買いだめする
- 100円ショップが大好きである
- 衝動買いはストレス解消にもってこいである
- お店の人にすすめられると予定外のものでも買ってしまう
- 「あげる」と言われたらとりあえずもらっておく
- ノベルティなど非売品のものが大好きである
- 福袋は毎年購入する

test 4

- シンクに洗いものが溜まっていることが多い
- 収納本やインテリア本を購入しても実践したことはない
- 手づくりは苦手だ
- あきらめが早いと言われることがある
- 「家でござる」が至福のときである
- 効率的な収納術なんて考えたこともない
- 1年以上賞味期限の過ぎた調味料がある（またはあった）

test 5

一番チェックした項目が多いのは？
それがあなたの行動タイプです。

(系)

ウォーミングアップ

オーガナイズを始める前のセルフチェック 1

行動タイプ診断



自分の行動を客観的に分析すると、
すっきりしない原因が見えてきます。

いくら片づけても散らかってしまったり。すぐものがあふれてしまったり……。それは家が狭いからでしょうか。子どもが小さいから？ それとも家族がなかなか片づけてくれないから？

普段あまり意識することもなく、ものを買ったり、いただいたり、置いたり、しまったり、捨たりしているのであれば、ちょっと冷静な目を持って、自分の行動を振り返ってみましょう。

この診断テストの結果がすべてではありません。でも、行動のクセともいえるある種の傾向が見えてきませんか？

自分がどういう基準でものを選び、暮らしているかを知ること。それはこれからの整理や収納や片づけなど一連のオーガナイズ作業に大きく関わってきます。

●診断結果

それぞれの行動タイプ。傾向と対策をみてみましょう。

思い出大好き系

type
1



【傾向】

ものの処分が苦手だったん手に入れたものに非常に執着してしまいがちなあなた。「もったいない」「いつか使うかも」が口癖です。収納場所にもがあふれかえり床やテーブルの上まで散らかることも多いはず。片づけや収納が決して苦手なわけではありませんが、とにかく、ものが多すぎてどうしていいかわからないというタイプです。

【対策】

とにかくものの処分が先決！「いる」「いない」ではなく、「使っている」「使っていない」で判断すること。ものの賞味期限を設定し、期限が切れたら処分、というルールが必要です。

とりあえず大好き系

type
2



【傾向】

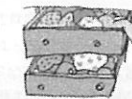
帰宅後は脱いだ上着やバッグをその辺に無造作に置きっぱなし、食後しばらくは空いた食器をテーブルに放置。「とりあえず」が口癖のあなた。あらゆるものを使ったところに置きっぱなしにして、反対に収納部分がからっぽになってしまうことも多いタイプです。

【対策】

「使ったものに戻す」「あとで、ではなくて今すぐ行動」このシンプルなルールを守るだけで劇的に暮らしは変わるはず。また動線上に必要な収納家具がない可能性も。もう一度行動パターンにマッチしたレイアウトになっているかどうか検証してみましょう。

なんちゃってきれい好き系

type
3



【傾向】

部屋を片づけようとする意識が意外と高いのがこのタイプ。でもものが出ていってしまうと思わず引き出しや戸棚の中に入れてしまう習慣があるため、一見きれいに見えるのですが、引き出しの中身はぐちゃぐちゃな場合も。深く考えずにアクションを起こしてしまいがちで、使いたいものがすぐ出てこないことが多いタイプです。

【対策】

使い勝手に合わせた収納を検討しましょう。また使用頻度に合わせて定位置を決め、それを継続するために、ラベリングやセット置き（一緒に使うものをまとめる。たとえば手紙を書くためにレターセット、筆記用具、辞書、切手、住所録をひとまとめにする）をするなどの工夫も必要です。また見せる収納もインテリアのひとつとして取り入れてみては？

お徳が大好き系

type
4



【傾向】

〈お買い得〉や〈非売品〉といった言葉に弱く、同じものを無計画にノリで買ってしまうタイプ。衝動買いも多く、必要ないにもかかわらず、便利さや流行につられ所有しないと損をすると考えてしまいます。

【対策】

片づけ、整理整頓を考える前に、自分に必要なものとそうでないものを把握することから始めましょう。そしてできるだけ家にもものを持ちこまない、余分なストックは持たない、ということをご心がけましょう。

らくちん大好き系

type
5



【傾向】

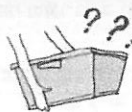
おしゃれなインテリアには憧れるものの、片づけは非常に面倒に感じてしまうあなた。「こんなふうになりたい」と考えつつ、部屋が散らかっていても、それはそれで我慢できてしまうタイプ。足の踏み場もないくらい散らかっていることも珍しくないのでは？

【対策】

細かい収納計画を考えるより簡単にできる方法をすぐ実行しましょう。カゴや箱を使って放り込むだけの収納法や、出しっぱなしでも素敵なデザイン家電やデザイン文具をセレクトする、といった手法なら無理なく取り入れられるはず。また床にものを置かないだけでもすっきりするので、仮置きバスケットや仮置きコーナーを設けておくのもおすすめです。

散らかし放題大好き系

type
6

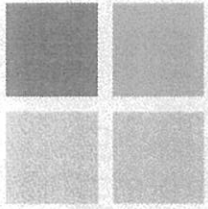


【傾向】

どのカテゴリにもまんべんなくあてはまり、チェック項目が多いタイプ。散らかる原因がひとつではないため、何からやればいいのか途方に暮れ、目の前のものを右から左へと移動だけを繰り返している末期的症状に陥っています。

【対策】

まずはあきらかに不要と思うものの処分から。そして自分なりの優先順位をしっかりと考えましょう。さらに比較的多い項目のカテゴリの対策を複合的にトライしてみてください。片づけの初歩の初歩から始めてみましょう。



あなたはどのタイプ？



Aタイプ：右右脳 Bタイプ：右左脳
Cタイプ：左左脳 Dタイプ：左右脳

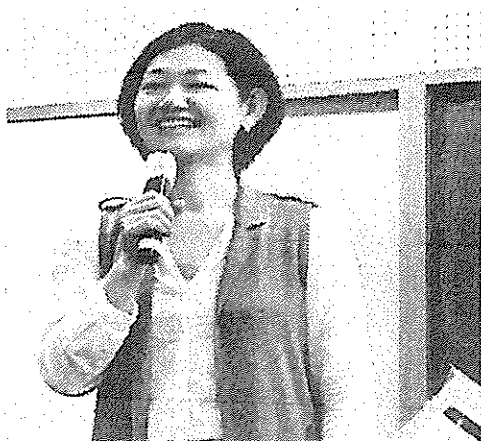
タイプ別片付け法

	こんな人	得意	不得意	向いている片付け法
右 右	情緒豊か 音楽や芸術 興味がないと継続しにくい お調子者 流されやすく優柔不断	楽しみながらやる 人見知りせず仲良く 立ち直りが早い	計画通りに物事を進める 綿密な管理下 論理的な議論	掛けるだけ、入れるだけ ワンアクション収納 使うものは使う場所の最短距離 出しっ放しにするものはルックス重視 片付けはタイマーを使ってゲーム感覚 半透明の中身がわかる素材のツール
右 左	何でも自分で決めたい 完璧主義 自己プロデュース能力高く デザインセンスあり 「最新」「限定」に弱い 以外と頑固 自信のないことには関わらない	見た目にこだわり 美しさを追求する 流行を取り入れる 失敗を恐れない決断	在庫管理 考えを音楽や図で表す 人の意見を柔軟に取り入れる	収納グッズを揃えてからスタート 見えるところはビジュアル重視 捨てられない物は「迷いBOX」へ 全体を見渡せるように工夫 収納グッズは定番品を選ぶ 計画表を作る
左 左	何事にもリスクを考えた慎重は 結果より過程を重視する 数学や計算式など文字情報に強い シンプルな見た目、内容が好き でによりも機能性と合理性を優先 継続は力なり	慎重な下調べや比較 データ処理 数理化 適切な文字化 合理性を重視した無駄のない計画 機能的な	10年後を想像する 直感で選んだり、意見を出したりすること たくさんの色や音の認識	捨てることに注意 迷ったら仕切る！ 効率をあげるためのラベリング リストで在庫管理を徹底する。 使用頻度順に使う場所の近くに配置 見た目のオシャレよりも機能性重視 規則正しく並んでいるのがベスト
左 右	思っていることと行動が違う マイルールを持っている 外見よりも中身を気にする 被害妄想におちいりがち 以外と立ち直りが早い 天然・ユニーク 思いつきはすぐに実行	情報収集と知識の詰め込み 細部まで深く考える 自分流にカスタマイズ	なかなか行動に移せない 他人や一般的なことに合わせる 枠にはまった考え方	マイルールのざっくり収納 趣味のものは隠れていても忘れない 在庫管理も兼ねた一目瞭然収納 困ったら右右釣り片付けを 出しっ放し、吊り下げ収納も可 細かい分類や複雑な作業は苦手

文化委員会主催 第3回家庭教育学級のご報告

めんどくさがり屋さん集まれ！お片付けセミナー

～私ができるお掃除って何？プロが教える捨てない片付け～《12月10日(土) 視聴覚室にて》



今回は、在校生のお母さんであり、ライフオーガナイザーの瀬戸島実千代さんによる、お片付けセミナーが開催されました。

自分自身の利き脳を知ることで、自分に合った片付け方法を見つけることができるということ、まずは家族が集まるリビングを心地よい空間にすることやお気に入りの場所をつくる工夫など、ご自身の体験を交え、分かりやすくお話してくださいました。

子どもたちとともに楽しみながらできる年末大掃除のコツや、おうちの場所にあった洗剤や掃除法を、身近に手に入る便利グッズとともに紹介していただき、参加者のみなさんが「なるほど～」と一斉にメモをとる姿が印象的でした。捨てない、責めない、頑張らない片付け法を知ることでお母さんたちの心も元気になるような、素敵な時間となりました。