**はじめまして。**

**暮らしのプロフェッショナル「家事セラピスト」です。**



**モノとコトを整えると自然に生き方が整う**



家事セラピストって、なんですか。そんな質問が発せられると、うっと困ります。一言でも済むけれど本当に伝えたいことは百語でも足りない。そのせめぎあいで、うっとなるのです。一言で伝えるなら、「家のモノとコトの専門家」。家のモノとコトを整えるお手伝いを入口にして、その人が自らの暮らし方、家族関係、生き方を整えるお手伝いもする。そんな仕事です。

なぜ、家のモノとコトなのか。家のなかにある物は、その人がいろいろある物の中から選んで身近に置いているもの。つまり、その人の生き方の価値観のあらわれです。物はたんなる物質ではなくて、「私」の幸せや喜び、もちろん不満やストレスなど、すべてを代弁しています。また、家でしているコト― 料理したり、食べたり、掃除したり、くつろいだり、お風呂に入ったり、家族とおしゃべりしたり……そんな「家事」は、その人が生きてそこにいることそのものです。だから、家のモノとコトについて、これでいいのか、どうすればいいのか、をしっかり考えて、取り組むうちに、自然に、目に見えない幸せや生きがい、家族のつながりを確かめたり、生み出したりすることができる。



**家事セラピストはなにをするのか**

もうひとつ、よく聞かれるのが、「家事セラピストは、何をするんですか」です。その究極の答えは「なにもしない」かもしれません。ただ、その人のそばに寄り添っている。その人の話に耳を傾ける。触媒として働く。ときにはあえて「薬を出さない」ことを選ぶホームドクターのように……。

なぜなにもしないのでしょうか。それは、答えはすべてその人自身の中にあるからです。家事セラピストは、その人が答えを自分で見つけるためのお手伝い役なのです。これは、私がたくさんの方から相談をうけてきたなかで、はっきりとわかったことです。「リビングルームに、家族が服を脱ぎっぱなしで片づかない」という相談を受けたとき、「じゃぁ、リビングルームにクローゼットを作ったら？」などというアドバイスは役に立ちません。「そうですね」などとうなずいてくれますが、家に戻ってクローゼットを作る人はまずいません。多くの場合、不満の根っこは、家族関係にあるからです。

人は、はっきり自覚していなくても、したいこと、したくないことを知っています。なにが不満なのか、どうすればいいのか、もわかっています。でも、ほんとうにそうなのかは自信がない。あるいは、本音を素直に認められるとは限らない。だから、他人から、いきなり解決法をアドバイスされても、納得できない。あるいは認めたくない本音を指摘されたら不快になるだけ。それは当然の心理です。でも、その本音に基づいた答えが自分で出せたら、心から納得できます。あるいは、その答えを認めてもらえると安心します。すると、行動も変わってきます。家事セラピストは、問題の解決を急がずに、本人の力で納得するプロセスに、じっくりつきあうのです。

辰巳渚・監修『家事セラピスト、はじめました』より



**家事塾**（かじじゅく）

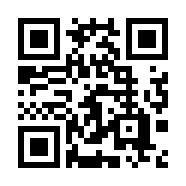
「家のコトは生きるコト」の理念のもと、2008年に故・辰巳渚が設立。家事について学ぶ各種講座の開催、暮らしの専門家である「家事セラピスト養成」など、さまざまな活動を展開している。

**一般社団法人 辰巳渚の家事塾**

〒104-0061　東京都中央区銀座1-22-11 銀座大竹ビジデンス2F

TEL：0487-73-8078　FAX:0467-88-5298　Email：info@kajijuku.com

http://kajijuku.com





**家事セラピー（ 片づけセラピー、新築・リフォームセラピー）**

**◆片づけセラピー、捨てるセラピー◆**

**誰もがもっている「暮らしを気持ちよくまわしていく力」を引き出す**

「片づけ」がうまくいけば、毎日の暮らしが楽しく、楽になります。「片づけセラピー」では、自分の暮らしを丸ごと見直し、家と心をすっきりさせます。まずは捨てることから始めたい方にお勧めが「捨てる！セラピー」です。

【内容】「家事塾問診シート」や「マインドマップ」を用いたヒアリングの後、自分で暮らしをまわすための練習をしていきます。あなたの家族や暮らしにあう片づけのカタチを一緒に見つけ、実践できるようにしていきます。

**◆家づくり家事セラピー◆**

**設計家とは違う立場から、理想の住まいづくりをサポート**

****建築士・工務店が設計・施工のプロだからといって、必ず理想の住まいが作れるわけではありません。家と暮らしの理想の形は人それぞれだからです。その家に住み、暮らす人自身が自分の願いを整理し、しっかりと表現していくことが大切なのです。暮らしのプロである家事セラピストがそのお手伝いをするのが、家づくりセラピーです。新築に限らず、リフォームにこそ、家事セラピーは有効。例えば、収納が足りないから増築する。子どもが大きくなったから改築する。―― それで暮らしやすくなるでしょうか？　意外とわかりにくい「なぜ暮らしにくいのか」の原因を家事セラピストとともに整理し、家を変える（リフォームする）ことで暮らし方を変えられる部分を見つけていきます。

【内容】「家事塾問診シート」や「マインドマップ」の手法を用いたヒアリングのほか、「今の暮らし方」を再確認しながら、新しい暮らし、住まいへの要望を整理していきます。また、セラピー結果は設計担当者とも共有できるようにご報告いたします。

セラピーのタイミングは、設計図案ができる前に２回、設計図案を見ながら１回（または落成後に1回）の計３回が基本となります。



**暮らしに関する講座（ 片づけ塾、お手伝い塾）**

「家のコトは生きるコト」という理念のもとに、暮らしにまつわる各種講座を行っています。片づけ塾（大人向け・親子向け）や、お手伝い塾のほか、ご要望に合わせて講座内容をご提案いたします。詳細につきましては、お問い合わせください。

【これまでの事例】

・モデルハウスを使っての親子お手伝い塾　・助産院での両親向け家事講座

・行政主催の父と子のお手伝い塾　　・家庭教育学級での各種講座