すっきりを考える

**片づけ講座**

2013年00月00日

講師：1級家事セラピスト　○○○○



ワークショップ：「すっきり」とはなにか

**1.グループに分かれましょう**

①自己紹介をします

②リーダー（まとめ役）、タイムキーパー、グループ名を決めてください

**2.グループワーク（1）**

1. 家の中で気になっている物や場所を一つ選び、その絵を書いてください（用紙①）
2. その絵について、どこなのか、どのような状況かなどの説明を書き加えてください。

その絵を見た人が、その状況がわかるような説明です。なぜそうなっているかも、わかっていた ら書いてください。

1. グループの他の人に、絵を見せながら説明してください。
2. 説明しながら（あるいは全員説明し終わったら）、その人の状況について、気がついたことを付箋 に書き、その人の用紙に貼ってください。

　　注意　・付箋１枚につき、１つの内容（付箋は何枚でも使用可）

　　　　　・そこに見つけられる「要素」を書いてください。

　　　　　・アドバイスや批判は書かないでください。

**3.グループワーク（2）**

①それぞれの用紙から付箋紙をはがし、大きな紙に貼りなおします。

②それらの付箋を眺めて、似たもの同士を集めてみます。

③似たもの同士の付箋のグループに、「名前」（名札）をつけます。

④似たもの同士のグループを眺めながら、家のなかがすっきりしない理由を整理します。

⑤他のグループが見ても理解できるように、文字や絵で説明を加えてください。

**4.全体発表**

①他のグループに対して発表しましょう。

②聞いているグループは、1グループから最低1つは質問をしてください。

ワークシートＡ

**気になっているところの絵**

気になっているところの絵を描きましょう。

**その絵についての説明**

・

・

・

・

・

・

・

ワークシートＢ

ワークショップをやってみて、私はすっきりした暮らしとは具体的に

ということだと思いました。

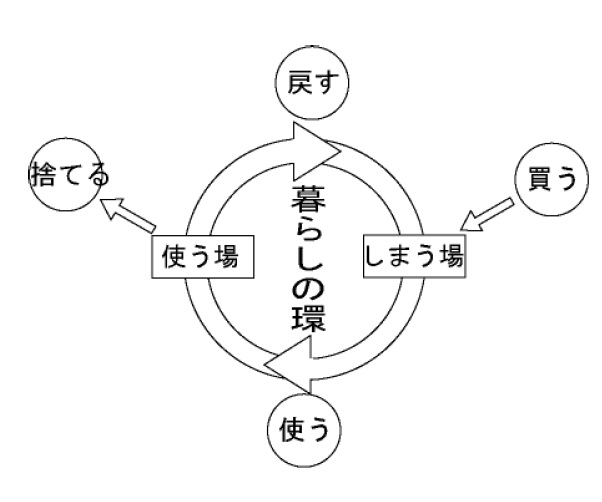
今日から、私はすっきりした暮らしのために

をしていこうと思います。

講義：「片づけ」の３原則

**■「物」から見た「暮らし」とは何か**

1. 暮らしは動いている：物は営みの中で動いており、淀みなくまわりつづけることが大切
2. 暮らしは循環系である：物の配置という秩序（システム）と、物をまわす循環（ルール）でまわりつづける循環系

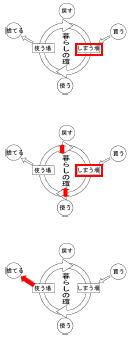


**■「片づけ」とは何か**

1. ①（狭義）：片づけとは、物の場所に戻す作業（行為）である
2. ②（広義）：片づけとは、暮らしの秩序と循環の構築（システムづくり）と、そのシステムを維持するプロセス

**■「元に戻す」ために必要な要素が３原則です**

片づけの３原則：定位置、定量、捨てる

ⅰ定位置

「元に戻すために、定位置が必要」と考える

物が片づけられている（しまわれている）場所が定位置なのではなく、元に戻す場所・取り出す場所が定位置。

①大分類でまとめる

②動作をする場所にする

③ワンアクションで戻せるようにする

④フロー収納（一時置き場）も定位置として設定する

ⅱ定量

「まわせる量が、定量である」と考える

「しまう場」と「使う場」を循環する物の量であり、もしその循環を止めたら、「しまう場」にすべて入る量である。

①「今使っている量」を「ちょうどいい量」とする

②ストックの基本は、「使いかけ+ストック1」

③「定量」＝「枠を維持する」と考える

ⅲ捨てる

「暮らしの環をまわすエンジン」と考える

「買う」（または「もらう」）は自然な欲求としてなされるが、「捨てる」は欲求ではない動機が必要。

①「使えるけれど使わない物」を追い出す

②「使い切る」ルールを作る

1. ③「買う」ことと対で考える

「捨てる」ための考え方10カ条＋１

第一条　とりあえず取っておくは禁句

第二条　仮にはだめ　今決める

第三条　いつかなんてこない

第四条　他人のとっても便利は私のじゃま

第五条　聖域をつくらない

第六条　持っているモノはどんどん使う

第七条　収納法・整理法で解決しようとしない

第八条　これは捨てられるのでは、と考えてみる

第九条　しまった！を恐れない

第十条　完璧を目指さない

第十一条　もったいないで封印しない

あなたにとって最も有効な呪文は何ですか。

「捨てる」ためのテクニック10カ条

第一条　見ないで捨てる

第二条　その場で捨てる

第三条　一定量を超えたら捨てる

第四条　一定期間を過ぎたら捨てる

第五条　定期的に捨てる

第六条　使いきらなくても捨てる

第七条　捨てる基準を決める

第八条　捨て場所をたくさんつくる

第九条　小さなところから始めてみる

第十条　誰が捨てるのか役割分担を決める

あなたにとって最も有効な呪文は何ですか。

捨てるためのステップ