

演題 「親子で学ぶ整理生徒・片付けの法則」



【講師】 エムディー代表アレルギーシックハウス対策カウンセラー
鈴木 早百合 さん

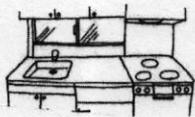
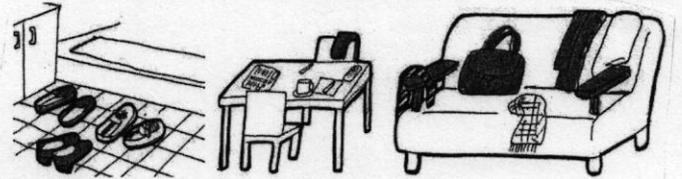
磐田市立豊田中学校 PTA厚生研修委員会

12月4日に開催した教育講演会は、エムディー代表の鈴木早百合さんをお招きし、「親子で学ぶ整理整頓・片付けの法則」のテーマで御講話をいただきました。アレルギーシックハウスカウンセラーとしての経験をもとに、具体的な事例を交えながら、お話をしてくださいました。保護者の方々には、片付けのヒントをいくつもいただくことができ、有意義な時間になったのではないかと思います。



整理整頓片付けの法則

- 「しまうため」から「出して使うため」へと発想を変える
- 整理整頓片づけには、プロセスが大事
 - ・スケジュールを立て、片づいたイメージをする
 - ・ドイツ流お掃除の勧め（毎日30分・週に1回・月に1回・半年に1回・年に1回、どこをやるか段取りを立てる）
 - ・限られた時間を有効に使う
- 片づかない理由は「お部屋の設計」にある
 - ・家の中の家事の動線を変える
- 買い物と時間の使い方「生き方」が変わる
 - ・優先順位を決める（何か必要で、何がいらぬか）



「片づかない！」理由

- ・物が多すぎる
- ・忙しい
- ・時間がない
- ・子どもが汚す
- ・どうやって片付けるか分からない
- ・やる気が出ない
- ・何で片付けるか分からない
- ・悩みを抱えている



問題を解決するためには…**時間とゆとりをつくりましょう**

キッチン編でチェック

- うっかりして食材を腐らせてしまうことがある
- 食べ忘れしない工夫をしていない
- 食べきれないうちに、色々な食材を購入している
- 台所の収納がスッキリしておらず、余計なストックが多い
- 食材は、余すところなく使い切らない
- 冷蔵庫内の料理や食材が迷子になる
- 台所道具が、身の丈に合っていない

衣類編でチェック

- 今ある衣類、全てを着ていない
- 着ない衣類があるのに買っている
- 収納して忘れられている服がある
- 一度も着ない服がある
- サイズが合っていない服がある
- 着心地が悪い服がある
- 汚れ、シミがついたまま、捨てられない服がある

思い出編でチェック

- ◇ 5年間、一度も目を通していない書類、資料がある
- ◇ 読まない本や雑誌がある
- ◇ 埃がかぶったままの写真がある

「ありがとう。」の気持ちで片付ける



～家をきれいにするポイント～

- 愛情をもって… 「今、必要な物を選ぶ」「物を減らす」「決めた場所にしまう」
- * 汚れをためない…雑巾と水があれば綺麗になる（重曹とお酢で綺麗になる）
 - * 今の環境の中で、心地よく生活することを、心がける