

平成28年10月17日

PTA会員の皆様へ

和みの学び舎  
奥沢中学校PTA  
会長 富山 好美  
家庭教育学級委員会  
委員長 武井 知代

平成28年度奥沢中学校家庭教育学級テーマ～めざそう！心豊かな暮らし～

## 平成28年度 家庭教育学級通信 NO.2

### 「シンプル収納ルール」

～モノを減らして、家族との時間を増やす～

<講演> 整理収納アドバイザー 村上 直子 先生

第2回家庭教育学級は、9月28日(水) 総合教室にて、整理収納アドバイザーの村上直子先生を講師にお迎えして開催しました。村上先生には、ご用意いただいた整理収納レベルかんたんチェックテストと資料に基づきお話しいただきました。

#### 【片付けることによる三つの効果】

…精神的・時間的・経済的効果が得られる。

#### 【簡単なルールをつくる】

…すべて捨てなきゃいけないと思うと前に進めなくなるので、家族で仲良く暮らすために自分の生活スタイルを見直す良いきっかけになる、と考えるとスムーズに動き出す。家族の動きを見直して、これは気を付けるけどこれは許してあげよう、とハードルを低くすれば子供ができることはたくさんある。戻す場所を決めてあげ「片付けておいてね」ではなく「元に戻しておいてね」、「いる？いらない？」ではなく「使ってる？使っていない？」と言うと良い。

#### 【減らす(捨てる)】

- …①物の要・不要は「今使っているかどうか」の現在形で考える。
- ②何が入っているか思い出せない「開かずの間」は「要らずの間」。
- ③惜しくない処分の方法、物の再利用の場を考へてみる。
- ④要・不要の判断は手早く。迷ったら自分なりの賞味期限を決めてその時期がきたら判断する。

#### 【分ける】

- …①行動動線を意識して使う場所別に分ける。
- ②使用頻度別に分け、毎日使う物は一番便利な場所に置く。
- ③一緒に使うものでまとめると作業がはかどる。

#### 【収める】

…収納の大原則は、しまうことではなく、「取り出しやすい」&「一目でわかる」こと。



<講評> 世田谷区教育委員会 平田 一 様

先生のお話を聞きながらご家庭の情景と比べられていたのではないかと思います、それくらい片付けというものは身近なことです。どちらのご家庭でもお母様が軸なのではないかと思いますので、今日のお話を聞いてご自分が変わられて、片付けをがんばっていただければと思います。

#### <参加者の感想>

- 先生のお話がとても楽しかったです。すぐ家に帰って片付けたくくなりました。
- 収納はもちろん、家族との関わり方などとても良いお話が聞けて、また来年も聞きたいと思いました。
- 整理術だけでなく、家族に対しての気持ちの持ち方にも気を付けてみようと思いました。
- 収納上手が時間を大切に、有意義に使えることにつながるというヒントをいただき大変参考になりました。
- ぜひライフスタイルに合わせた片付けを心がけて、ストレスなく家族との時間を増やせるようにしたいです。