

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業（センター利用促進事業）

「かんたん！お片付け講座」を開催しました。

令和2年11月27日（金）、12月3日（木）、10日（木）全3回講座に、有限会社すず開発 取締役、整理収納アドバイザーの三好美鈴さんを講師にお迎えし、一般の方を対象に「かんたん！お片付け講座」を開催しました。

第一日目は、『きれいが続くお片付けの基本』。

「どうして片付かないの？」その理由として挙げられるのが1位：収納スペースが足りないから。2位：時間がないから。3位：片づけられない性格だから。しかし、他にもっと大きな理由があるからでは。片付けの基本についての説明からスタートしました。

「**整理**」まず、整理をすることが大事。不要のモノと必要のモノが混在していると、片づけても片づけても片付かない。まず、不要のモノを取り除くと、モノが減って片付けやすくなる。さらに、ルールに沿ってグループ分けすると、モノの把握ができ、すぐに取り出せる。整理とは、必要なモノと不要なモノに区別し不要なモノを取り除くことである。整理ができれば片付けの8割は済んだようなもの、だそうです。

「**収納**」とは、すぐに取り出して使いやすいようにしておくこと。しかし、何でもかんでもしまい込むのはいけない。

それから、講師の準備した「整理収納チェック」を各自でし、自分がどのタイプになるかを確認しました。Aは（理想的なシンプルライフの実践者タイプ）、Bは（暮らし上手な収納の達人タイプ）、Cは（多すぎるものと戦う整理苦手症候群タイプ）、Dは（あと一歩でごみ屋敷の住人！？タイプ）とチェックした数が最も多かった記号がそれぞれの整理収納レベルとなりました。受講生はCタイプの方が一番多かったです。

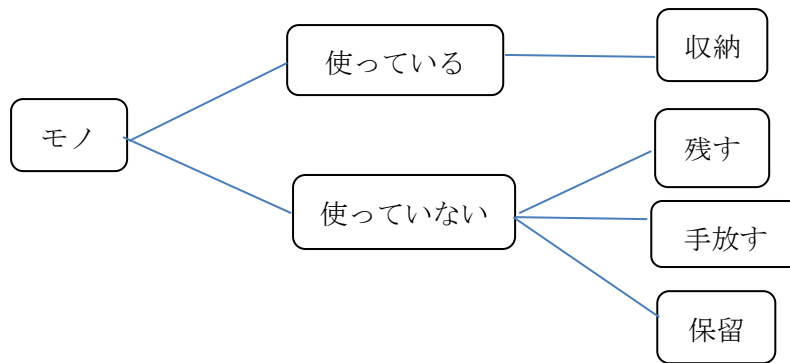
続いて、整理収納がもたらす3つの効果についての話がありました。1つ目は**時間的効果**（モノがすぐに取り出せ、モノを探す時間の短縮）、2つ目は**経済的効果**（二度買いしてしまったり、買ったものを利用せず廃棄してしまうなどお金を無駄にしない）3つ目は**精神的効果**（心のゆとり、安心・安全な暮らしをおくることができる収納にゆとりがあれば自分の身を守る防災グッズを置けたりする）など部屋が整うと幸せ度もアップしてきます。

そして第二日目は『お片付けの第一歩 整理をすすめよう』。

前回の講座の復習をしつつ、整理の方法、ポイントについて学習しました。

整理の方法は、収納スペースから全部出し「**区別**」することから始まります。最初に今「**使っている**」か、今「**使っていない**」かを区別し、使っているものは、すぐに取り出せるように「**収納**」します。使っていないものはさらに、「**残す**」、「**手放す**」、「**保留**」と区別します。「**残す**」としたモノは思い出のモノであれば収納スペースには置かず、思い出のスペースに移動します。「**手放す**」としたモノは人にあげたり、メルカリなどに出すなどする。「**保留**」としたモノは、別に収納できる箱（賞味期限BOX）に移す。半年、1年、3年と自分で期限を決めてその都度、何をいつ入れたのかを見直しする。





整理のポイントを挙げると

- ▶理想の暮らしをイメージ▶よく使うモノ・思い入れのないモノ・自分のモノから▶整理の基準を明確に
- ▶毎日〇分少しずつ▶「捨てる」に注目しない ことだそうです。

そして、整理の基準を「キッチン」、「クローゼット」と整理をする場所に応じて判断する基準を具体的に挙げて説明してくださいました。どの場所においても最初に収納スペースから一旦出すことが片付けの第一歩といえるようでした。

第三日目は『暮らしが楽になるモノの収め方』。

はじめに暮らしが楽になる収納のポイントについての説明がありました。

「モノの定位置を決める」ひとつひとつのモノに住所を決め、とりあえずモノを置かない。

「グループ分け」アイテム別、使う人、使う季節、使用頻度、一緒に使うモノ、使う場所別で分ける。

「動作・動線を考える」体に負担がかからないように、使う頻度によってモノを置く位置を決める。

「ぱっと見て分かるように」

- ▶ラベルを貼る →テプラやマスキングテープを利用する。
- ▶透明ケースに収納する→中が透明だとよりわかりやすい。
- ▶重ねず立てる→モノの量、質や色がすぐに見て分かる。
- ▶スペースを区切る→定位置が明確になる。

「パンパンにしない (8割収納)」隙間があると全体を見渡せ、イレギュラーな事にも対応できる。

最後に、キッチン収納についてIHやガス台の下、調理台の下、シンクの下、吊戸棚、それぞれ何を収納しているかをそれぞれ書き出していきました。書き出した後、講師よりどこに何を置けばよいのか、置いてははいけないモノの説明がありました。

毎回講座終了後には、質問の時間を取っていただきました。受講生からは、取り扱い説明書の整理は？床下収納はどうしたらいい？古い写真の整理は？郵便物の書類の整理は？など回を重ねるごとに質問は増えていき、それぞれの質問に丁寧に答えていただきました。

「収納と整理」これから永遠のお付き合いとなるであろう課題ですが、「片付けをしよう！」という前向きな気持ちにさせてくれた講座でした。

