

高校生の皆さん、こんにちは。家庭教育支援員の清田智子です。私は、整理収納アドバイザーの資格を持っていて、片づけの重要性を実感しています。そこで、今回は「片づけ」の話です。

### 片づけは、自分さがしの第1歩

「私、片づけ得意です！」という人がいたらすばらしい！それだけで、人生は明るいと思えます。その理由を今からお話します。

現代は、物が多い時代です。自宅に帰着いた時は、朝出かける前より確実に物は増えています。プリント類、DM、お菓子、マンガ、洋服や靴下、ぬいぐるみ等、色々な物が日々家の中に入ってきます。そして、それらの大部分は、時間が経てば「不要品」になる可能性が大了。

家に入って来る物は、全てそのままにしておけば、自分の部屋は物だらけになりますね。実は、物を買う時より捨てる時の方がエネルギーを使います。買う時は一瞬ですが、捨てる時は、「残すか捨てるか決断」「人に譲るのか、ゴミに出すのか判断」「ゴミを分別して捨てたり、人に譲ったりするの為の行動」と多くのエネルギーがいります。逆に言えば、片づける事で決断力、判断力、行動力は鍛えられると言えます。

物を処分した後は、すっきりした空間が待っています。その空間がぜいたくなのです。そして、そこに、自分の気に入った物を並べると心も落ち着き、探し物も減ります。そう、片づけで自分の空間と時間が手に入るのです。また、頭の中もクリアになり、自分が大事にしたい物、大事にしたい事が見えてきます。

さあ、今日から不要な物を処分し、自分の好きな物、自分の好きな事を探し出す「自分探し」を始めましょう。応援しています！

家庭教育支援員 清田智子  
菊池市教育委員会 生涯学習課  
Tel 25-7232

### 片づけの実践方法

#### 靴の片づけ

片づけ初心者さんは、靴箱をやってみましょう。①自分の靴を全部出し②靴箱をキレイに清掃し③使っている靴を靴箱に入れ④残った不要な靴は処分します。昔のお気に入りや存在を忘れていた靴が出て来ても、今履かない靴は、処分です。片づけの基準は今。今の自分が必要な靴、履いて気分が上がる靴だけを靴箱に並べましょう。「捨てる、残す、保留」の決断は15秒以内で行いますが、捨てるかどうか迷った靴は無理せず、自分の部屋で一時保管しましょう。靴以外の物で、玄関に不要な物は、処分するか適切な場所に移動させます。

収納する時は、よく使う靴を取り出しやすい所へ、あまり使わない靴は、取りにくい下の方や上の方など、場所を決めて入れます。終わったら、眺めてみて下さい。すっきりした靴箱に気分が上がりますよ。

#### 他の場所の片づけ

基本は靴と同じです。引き出しの中などを全部出し、その場所をキレイにし、使っている物は元に戻し、不要な物を処分します。ただし、戻す物は、少数精鋭で。開けた時にパツと取れる量を目指しましょう。

#### 毎日の片づけ

物が多くて何をどうすればいいのかわからない人は、まず、物を減らしましょう。不要な紙袋を持ち歩き、ゴミや不要品を見つける事を毎日10分、1回に20個以上を目標に捨てます。捨てずに人に譲ったりするのは、片づけ上級者になってからがお勧めです。3週間程続けて物が減ったら、本格的に片づけ始めましょう！