



フレママのみなさん、こんにちは。家庭教育支援員の清田です。子どもが生まれると物が増えがちですね。そこで、今回は片付けについて考えてみます。

～片付けのワンポイントアドバイス～

皆さんのお部屋は片付いていますか？ピカピカのお部屋である必要はありませんが、散らかっているとイライラして、心の余裕が無くなりそうですよね。ですので、赤ちゃんが生まれる前に、簡単な片付けの方法を紹介したいと思います。

ゴミを見つけたらすぐに捨てる

ゴミ捨てるは片付けの第一歩です。片付けが苦手な人は、ゴミに気づきません。空のお菓子の袋、ジュースの空き缶、不要なDM、段ボールの空き箱等、見つけたらその場で捨てましょう。やる気が出ない日も、ゴミだけは捨てる事を習慣にしましょう。

家に帰ったら、座る前に片付ける

物の大部分は、帰って来た時に持ち込まれます。バッグから全てを出し、洗濯物やゴミを処分し、買ってきた物も包みや値札などを外し、所定の場所へ全て収納してから、くつろぐ習慣をつけましょう。子どもが大きくなった時もそんな風に躾けると、毎日イライラせずに済みますよ。まずは自分が毎日実践！ですね。

立ち上がる時に、手に何かを持つ

当然ですが、物は自分では動きません。人が動かす必要があります。そこで、立ち上がった時に必ず何かを持って移動するようにしてみましょう。例えばテレビを見終わって立ち上がる時、リビングのテーブルの上を見て「何か持っていくものはないか」と考えるのです。読んでしまった本、使わない文具等、何か一つでも運んであげましょう。特に、他の部屋へ移動する時は片付けのチャンスです。物を元のあべき部屋へ移動させるだけでも、すっきりします。気軽に、ついでにやりましょう。手ぶらの移動はもったいないですよ。

不要品を見つける

「不要品を見つける目」を育てましょう。「毎日5つ処分」でもいいし「不要品処分の日」を決めて、家族で取り組むのもいいですね。普通に暮らしていたら、物はどんどん増えます。又、不思議な事に、今は必要でも、時間が経つと不要になる物がたくさんあるのです。

定期的に見直して不要品を家の外に出し、暮らしやすい住まいにしましょう！

物を手放す基準の一つに「手入れが大変な物」というのがあります。「家で洗えない」「手入れが複雑」「保管が手間」等も、手放す理由になります。赤ちゃんが生まれると忙しくなるので、これからは手入れが楽な物を選ぶようにするのもお勧めです。