

~Current : 時代の流れ あるいは 新しい潮流~

かれんと

2016.10.25
No.49

— 身近な片づけから始まる幸せ生活 —

いつも探し物をしている。いつの間にか部屋が、机の上が、散らかっている。片づかなくて、イライラする・・・そんな経験はありませんか？

たかが「片づけ」ではなく、日常生活でも職場でも「片づけ」は大切な作業です。

学校では教えてはくれない「片づけ」について、学んでみました。

Before



After

※秘密は
2ページに!

ついつい色々なモノを詰め込んで、使いづらくなってしまった食器棚の引き出しの収納を見直してみました。

主な内容

- P 1 ・ 整理収納ビフォーアフター
- P 2 ・ なぜ片づけが幸せな生活へつながるのでしょうか・親子エコ教室に参加しました
- P 3 ・ 講師インタビュー・片づけから終活へ・団体紹介
- P 4 ・ 開催報告・かれんとイチオシ他

鹿沼市ホームページから「かれんと」バックナンバーがご覧いただけます。

ホーム>市政情報>主要な取り組み>男女共同参画>男女共同参画情報紙「かれんと」

*「かれんと」は、ボランティア編集員が担当し、作成しています。

— 鹿沼市 —

— なぜ片づけが幸せな生活へつながるのでしょうか —

「片づかない」ということは、「モノが多すぎる」ということで、モノの管理が出来なくなっている状態の事です。モノの管理が出来ていないと次の問題が生じます。

- ・いつも探しモノをしている→時間の浪費。
- ・家にあるモノをまた買ってしまう→お金の浪費。

時間とお金という大切なものを二つ無駄にして生活することになります。

片づけをする利点は、この無駄がなくなるだけではありません。何故そのモノが必要なのか？どうしてモノが捨てられないのか？そして、これからどんな生活をしたいのか？

モノと向き合う自分自身が見えてくるでしょう。すると、もっと具体的なこれからの自分の生き方が見えてくるかもしれません。

片づけのコツ

- ・使用目的や頻度・時期などに分ける。
- ・家族の適正量を考える。
- ・ボックスを作りラベル管理していくと便利。

「ステージ理論」を使ってキッチンの引き出しの整理に挑戦！

手順その①
分ける



チェックポイント！

引き出しのモノを全部出す。必要なモノと不必要なモノが混在している状態から必要なモノを分ける。



手順その②
減らす



不必要なモノを取り除く。



手順その③
グループ分け



残ったモノを目的や使用頻度でグループ分けし、収納→1ページへ

出典：整理収納アドバイザー公式テキストより

8月6日(土) 鹿沼市リサイクルセンター研修室にてNPO法人ぶらぶら主催の親子エコ教室が開催されました。

最初に片づけの基礎を学んだ後、色や形が違う教材を分けるというワークショップをしました。

整理のコツは、①分ける②減らす③グループ分けで、これを「ステージ理論」と言います(左図参照)。収納のコツは、使いやすさを考えて納めることですが、その際には家族のライフスタイルを確認することも大切です。

整理をする場所のサイズを計ってから仕切りを購入しないと、「いざ」始めようとしても、上手く収まらないことがあります。整理をするにも準備が重要なのですね。また何が整理を妨げている

か原因を考える事も大切だそうです。

教室では、こどもたちが興味を持って参加していたのが印象的でした。会場には親子の明るい声が響きわたっていました。

グループ分けのワークショップ



教室の様子

親子エコ教室「親子で整理収納」に参加しました！

親子エコ教室講師の大杉悦子さんに尋ねてみました



講師プロフィール
インテリアコーディネーター、
整理収納アドバイザー。現場で
お客様の声により、整理収納
の必要性を実感。整理収納アド
バイザーの資格を取得し、コン
サルティングや講座を開催して
います。

Q 今まで関わった事例で印象に残った事は？

A ご自身の親御さんのモノを片づけの際に捨ててしまっ
た方がいまして、未だに家族内が気まずいそうです。

Q 片づけ、終活でやってはいけないことはありませんか？

A やはり家族のモノを勝手に捨てないことです。それと
同じように、家族に片づけや終活を強要しない。家族
でもそれぞれの価値観があります。それぞれの思いを
大事にしながらか片づけをすることが大切だと思います。

Q 夫婦や同居者と協力してスムーズに片づけるコツは？

A 相手の立場を尊重してコミュニケーションを取りなが
らやっていくこと。モノとの付き合い方、どう生きて
いるのか、それらと向き合う事が必要だと思います。

Q スバリ終活とは？

A 「終活」と言つと暗く捉える人がいますが、そう
ではありません。どの年齢の方でも、今から生活
を豊かにするために行うのが終活です。モノや人
と向き合う終活は、どの人にも必要なことだと思
います。

暗く考えないで！ 「終活」



「片づけ」から「終活」へ

今回、片づけについて取材をしていたところ、「終活」という言葉に出会いました。「終活」とはいざという時に困らないために、お墓や遺産などのことを決めておく活動の事です。その中には、普段生活している家のモノの整理も含まれます。

つい「好きにして良いから」と、安易に家族に身の周りのモノを頼みがちですが、処分や片づけにも多くの費用や労力がかかります。残された家族やパートナーのためにも、片づけと終活は切り離せないものです。

終 活

- 葬儀のことやお墓を決めておく
- エンディング・ノート
 - ・既往症
 - ・終末期医療についての希望
 - ・銀行や保険の情報
 - ・貴重品や所持品について
 - ・友人知人の連絡先
 - ・家族への感謝や伝えたいことば
- 遺産のことなど
- 身の周りの片づけ

No.7

「特定非営利活動法人 ぶつめらん」

女性が輝いている団体を
紹介します

『もったいない』の心から平成8年に
任意団体として活動を開始、平成14年
にNPO法人格をとり鹿沼市リサイク
ルセンターの開設に伴って移設、市か
ら施設の管理・運営を受託しています。
活動内容は、ごみ減量・リサイクル
の推進として受託販売型のリサイクル
ショップの運営やフリーマーケット・
親子エコ教室・大人のエコ教室などを
開催し、身近な所から、環境を考え実
践する機会を提供しています。

昨年、リデュース・リユース・リサ
イクル推進協議会から、3Rに率先し
て取り組み継続的な活動をしている団
体として、推進協議会会長賞を受賞し
ました。これか
らも3R（減ら
す・再利用・再
生利用）の実践
に努め、循環型
社会形成の促進
と環境保全に寄
与することを目
的に活動を進め
ていきます。



開催しました

ときめき鹿沼2016

9月3日(土)

地域deトークin永野

7月27日(水)

第一部

「イクメン☆イクジイフォトコンテスト」

初の試み！応募総数59点の中から、大賞他、10点が表彰されました。



第二部

講演「あなた、わたしがいなくなっても大丈夫？」

講師にノンフィクションライターの中澤まゆみさんを迎えて、おひとりさまでも最後まで在宅で大丈夫になる為の、老後の心得を熱く語っていただきました。



講師に上都賀教育事務所神山さんを迎えて、男だから女だからという事にとらわれない社会について、ゲームやワークシートを使って楽しく考えました。



男女共同参画セミナーinかぬま
4回シリーズ

- ～時代の変化に合わせた『絆』のむすび方～
- 第1回「絆ってなんだろう！」 7/25
- 第2回「価値観の変化に気づこう」 9/26
- 第3回「イクメン・イクジイの活躍」 10/11
- 第4回「パンアキモト」バス研修 11/16

♥かれんとイチオシ!♥

♪おすすめスポット

「留春(りゅうしゅん)の滝」

猿岩駐車場に車を停めて10分弱位歩くと、巨岩を落ちて跳ねかえる水の音がとても清楚でした。滝の下にある小さなベンチでしばしくつろぐことが出来る癒しの空間でした。

那須塩原市の留春の滝です。



※募集は締め切りました。

平成28年度
女性に対する暴力をなくす運動週間

11月12日(土)～25日(金)までの2週間

※夫・パートナーとの関係に苦しんでいませんか？

相談は無料、秘密は厳守します。

0289(63)8352 鹿沼市人権推進課



編集後記



6月、フィリピンに1ヶ月滞在しました。滞在中、人口が一億人に達したこの国は、女性も男性も若い人が良く働く、活気にあふれた国でした。綺麗な英語とたくさんの言語を使い分け、どんな国際社会にも物おじせず前に行けるグローバルな国民性。陽気な彼らから、たくさんの逞しさとpowerをもらって帰ってきました。

市民編集員 福田万里子・高橋和子・青山房子