



年末大掃除 その前に

いよいよ12月、2018年が間近に迫ってきた。新年を心地よい住まいに迎えるために残り1カ月でできることは何だろう。片付けのプロの全国大会「ジャパン・オーガナイジング・アワード 片付け大賞」の本年度ファイナリストでライフオーガナイザーのあがたよしこさん(40)=長泉町=に年末に向けた片付けのポイントと実践例を聞いた。(石井祐子)

ゴールを決める

年の瀬の恒行事といえば大掃除だが、あがたさんは「まず大掃除と片付けは分けて考えて」と話す。大掃除を始めたつもりが、あちこちから物が出てきて気持ちも部屋も散漫に。そんな「大掃除あるある」にならぬよう、必要なのが事前の片付けというわけだ。「特に子育て世帯は、家族と一緒にすることが大切。『片付けなさい』と強制するばかりでは、その場しの

ぎになりがちです」すっきりと片付いた部屋は、年末年始だけでなく一年中持続させたい。そのためには、家族にも自主的に片付けに参加してもらうことが重要で、第1ステップとなるのが「楽しいゴールの想定と共有」。冬休みに友達を招いて家で遊ぶ、お正月に親戚が来ても胸を張って迎えられる空間になど、具体的でモチベーションが上がる目標がいいという。

課題の洗い直し

ゴールを定めたら、目標を阻んでいる壁は何かを洗い出す。例えば「リビングにランドセルや教科書、おもちゃがあふれて困る」なら、収納場所や動線、量は適切かを考える。不要な物を捨てるのも手段の一つだが、「価値観には個性がある。他の家族には無用に見えても本人が『これは大切』と思う気持ちは尊重を」。

あがたさんは小学生の娘2人のママで、県東部を中心に片付けに悩む女性たちに働く母の視点も踏まえてアドバイスを行っている。そんなあがたさんが重視するのが「ママがストレスフリーになる片付け」の仕組みづくりだ。

台所周りも含め、どこに何を置くかはママだけでなく、ほかの家族にとっても片付けやすい、分かりやすいよう配慮やラベリングなどの工夫が必要という。「一見遠回りに見えますが、家族の個性や年齢に合った収納が片付け習慣につながり、結果としてママのストレスを軽減します」



ランドセル

ランドセルがリビングに置きっぱなしにならないようにと、置き場は玄関そばに。コート類も「ただいま」とともに収納できるよう配慮。扉ではなく、開け閉めが簡単なロールスクリーンを使っている。



リビングの学習机

あがた家の娘2人の勉強場所はリビング。使い勝手がいい平面、机周りが片付いていないと来客時に目立ってしまう。そこでリビン

家族一緒にストレス軽減 片付け術

それぞれの個性尊重



調味料

調味料類などは同じ箱に袋ごと入れて保管することで統一感を出している。食事の準備や簡単なおやつ作りに子どもが参加できるよう、調味料類のラベルは分かりやすく。調味料や乾物類も家族の誰が見ても分かるように。戻す時の向きがばらばらになっても良いように工夫。

誰でも分かるよう収納



キッチン周り

食事で使うランチマットや給食用の布巾類は半透明のボックスに入れて分け、子どもが手に取りやすい場所に。「毎日使うものなので『しまいやすく取り出しやすい』を優先しています」

書類

さまざまな取扱説明書やあがたさんが仕事で使う資料など、書類関係は白いファイルボックスに収納。収納ケースを白に統一しているので、まとまって見える。電話やパソコンなどもこのスペースに。

グに置く荷物は、ファイルボックスとカラーボックスそれぞれ一つ分と決め、来客時にはそれぞれのボックスの向きを回転させれば、すっきり見える。