

片づけで叶える

人生後半の 身軽で快適な くらし方



川崎市多摩区市民講座





ライフステージの変化 と 片づけ





ライフステージとは...

生まれてから一生の間を
いくつかの**段階**に分けた考え方



例 少年期、青年期、壮年期、老年期...





生活スタイルのパターンは様々

お子さんのいる
家族

独身で
一人暮らし

夫婦二人
暮らし

シングル
ファザー・マザー



ファミリーステージとは...

お子さんのいる
ご家族の場合



結婚してから
家族構成の変化・子どもの成長



によって

生活が変化する段階




Copyright©2022椎名ともこ inc. All Right Reserved.

ファミリーステージとモノとの関係

	結婚～ 夫婦二人の時期	子育て期Ⅰ 乳幼児期	子育て期Ⅱ 幼稚園・ 小学校	子育て期Ⅲ 中学・高校 (大学)	子どもの独立 社会人・結婚 夫婦二人に	高齢期
増える モノの例	結婚式の 写真・ アルバム 家具 生活必需品	ベビー用品 子どもの衣類 おもちゃ 写真・アルバム 節句の飾り	子どもの作品 机・教科書 習い事の道具 子どもの衣類 おもちゃ 写真・アルバム	教科書・参考書 制服・靴・鞆 部活の道具 子どもの衣類	健康関係のモノ 薬・病院関係 趣味のモノ	

夫婦二人や
単身の生活
に備える

 **仕事**については...

家族・単身に関わらず
お勤めの場合なら

60歳前後で定年退職



仕事との関わり方が変わる



定年後の生活に備える



人生100年時代

人生後半の時間が長くなった



生活を見直して

人生の後半戦を心地よい暮らしに変えよう





ご提案 1

人生後半は
モノを減らして身軽にしよう





人生後半はモノを減らして身軽にしよう

子どもが独立 → 夫婦二人、一人暮らしに

必要だったモノ → 使わなくなるモノが多い

使わないモノを整理

今の生活に合った暮らしやすい家になる



ご提案 2

人生後半は
どんな暮らしをしたいか
イメージを持とう





人生後半はどんな暮らしがしたいか イメージを持とう

- 友達を呼んで楽しく過ごしたい
- 趣味ややりたい事を充実させたい
- 好きなモノに囲まれた空間で寛ぎたい



イメージすると片づけの**目的がはっきり**する



前向きに楽しく片付けができる



暮らしのイメージ





片づけの 考え方と基本を 学ぼう

＼3つのステップ／



片付ける
と言われて
イメージするのは？





小さい頃から



「お片づけ」「片づけなさい」

と言われて育ったから

なんとなく知っている気がするけれど...

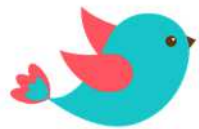




実は...

片づけには
手順や方法がある





片づけの手順や方法がわかると...



片づけた後に
散らかりにくくなる



キレイな状態が
長持ちする





片づけの三大効果

- 時間的效果
- 経済的效果
- 精神的效果



片づけると良いことが
たくさん



片づけを言いかえると...

整理収納



整理

収納

片づけの手順と方法

整理

- 不要なモノを取り除くこと
- 必要なモノを分けること

収納

モノを使いやすくしまうこと



整理してから**収納**する

片づけの手順と方法

3つのステップ

1. 必要なモノと不要なモノに分ける
⇓
2. (不要なモノを取り除いた後に)
必要なモノをグループ分けする
⇓
3. モノの指定席を決める

片づけの手順と方法

1. 必要なモノと不要なモノに分ける

目的

- **不要なモノを取り除く**
- **モノの量を減らして適正な量にする**



不要なものを取り除く



不要なモノが
捨てられない？





モノが捨てられないケースと理由



捨てられないケース	理由
まだ壊れていない、ほぼ使っていない	「もったいない」と教育されてきた
お店の紙袋、何かに使えそうな容器	いつか、何かの時に使うかもしれない
高価なモノ	高いお金を出して買った過去の自分を否定したくない
お土産など人からもらったモノ	もらった相手に申し訳ない気持ち
人形、ぬいぐるみ	魂や念が宿っているという迷信。捨て方がわからない
写真、子どもの作品	思い出や手放す寂しさが強い



不要なモノを取り除く



コツ

モノには役割があって
その役目を終えたことに気づく





モノには役割がある



- 必要があって買ったモノも
時間が経つともう使わなくなっている
- 役割という視点で見ると
役目を果たしてくれてありがとう
という感謝の気持ちで手放しやすい





必要か不要かわからなくなったら



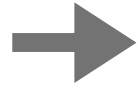
- これから使うか、使わないか
これから**使わない**のであれば必要ない
- 「いつか使うかも」の「**いつか**」は来ない

迷うのはあり
だよ

思い出のモノは
後回しだよ



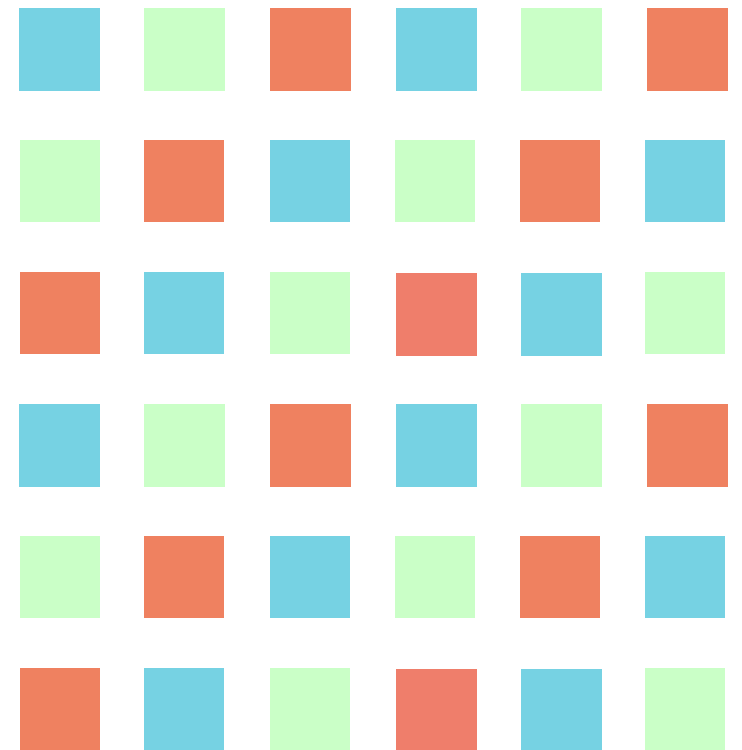
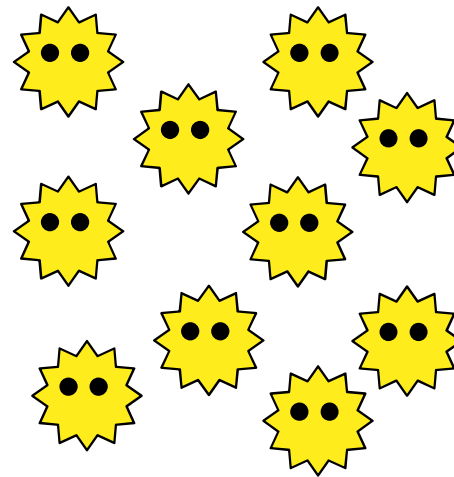
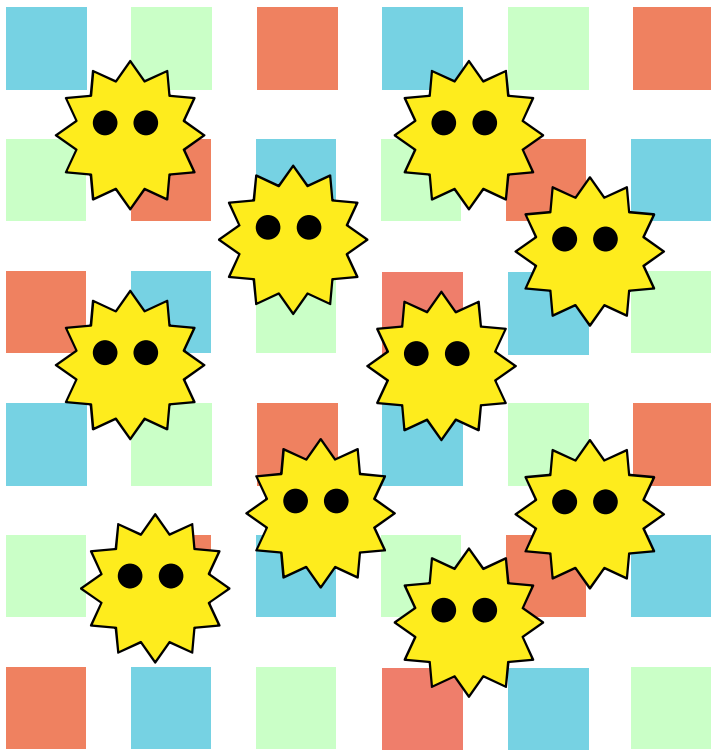
必要なモノと
不要なモノが
混ざっている状態



不要なモノ
を取り除く



必要なモノだけが
残る



片づけの手順と方法

2. 必要なモノをグループ分けする

目的

動作、動線をシンプルにする





必要なモノをグループ分けする



コツ

一つの動作に使うモノを
同じグループにする

グループ分けの例



片づけの手順と方法

3. **定位置**を決めて収納する

目的

- 取り出しやすく、しまいやすい
- 探しものをしなくて済む



 定位置を決めて収納する 

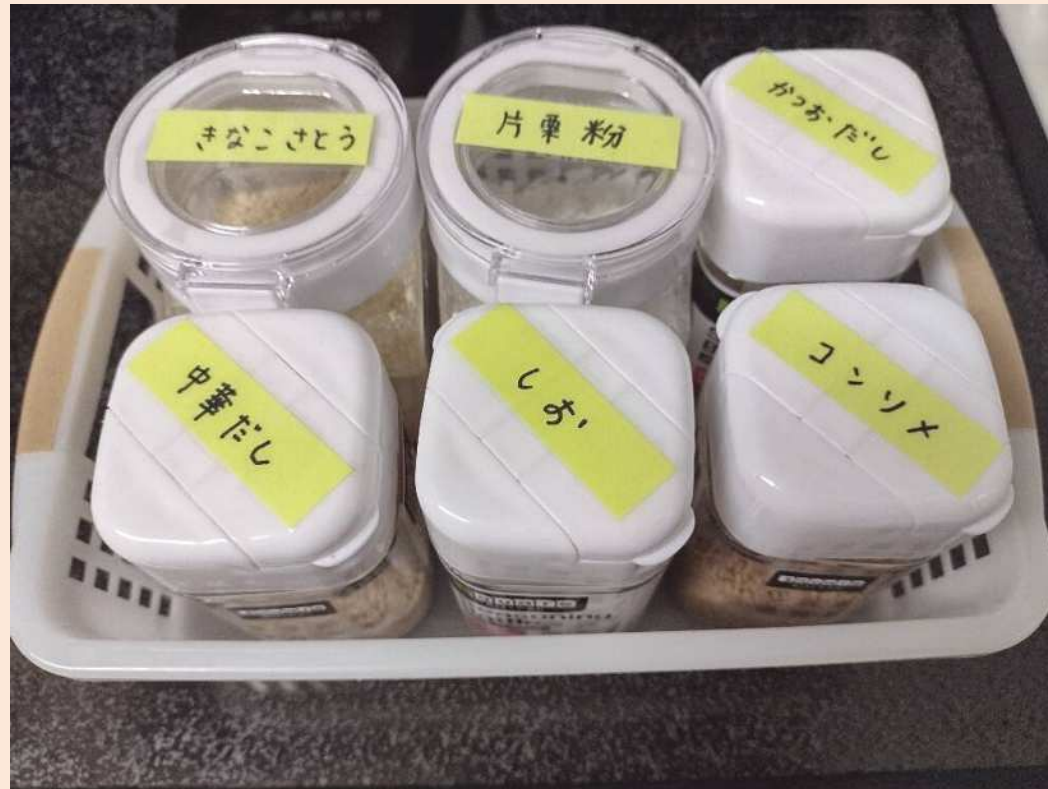


コツ



- よく使うモノを出し入れしやすい場所へ
- 中身がわかるように収納する
ラベル、半透明



ラベリングの例



Copyright©2022椎名ともこ inc. All Right Reserved.

 定位置に収納 





手順を経て片づけると...



必要なモノが必要な時に取り出せる



探し物がなくなる



動作が一度で済む、動線がよくなる

片づけると良いことがたくさん



 片づけの手順と方法 

＼おまけ／

床にモノを置かない



散らかりにくいよ



部屋が整う
心が整う



Before



After





人生後半は 自分の時間を増やしたい



Before





Now





Future

Copyright©2022椎名ともこ inc. All Right Reserved.



軽やかで自分らしい
人生後半の暮らしを
片づけで叶えませんか



Copyright©2022椎名ともこ inc. All Right Reserved.



ありがとう
ございました

