

令和4年3月4日実施分

令和3年度 家庭教育充実促進事業 スキルアップサロン

「楽しく両立！家事をストレスなく時間半分にする仕組みづくり

子どもにも関わってもらおう収納のルール」

講師：井上 ちえこさん（インブルーム Sacaso 合同会社・お片付けコンシェルジュ）



♪モノのルール～管理の時間を減らす～

わたしは今、いくつかの仕事をしていますが、家事を工夫することによりドラムを叩いたり、自分時間も楽しんでます。家事は工夫次第で時間を短くできます。いくつかのコツをみなさんにご紹介したいと思います。

★消費量を把握する

トイレトーパーやボディソープなど、いつなくなってしまうか、消費スパンを把握すると、買い物の時期がわかり、管理に頭と時間を割かれません。ネットスーパーなどを利用するとより合理化できます。

★探す迷いを減らす

モノの種類や量を少なくしましょう。例えばわたしはバスタオルやフェイスタオルを同じ色にして管理しています。また、家族のはく靴下の色も同じにしています。すると、洗濯物のとりこみが格段に楽になります。娘とわたしは黒のソックスと決めています。サイズが混乱するなどある場合は、娘と母で、素材を変えたりしています。（リブ編みと平編みなど）

★思い込みをやめる

浴槽のフタ、玄関やバスマットなどのマット類、来客用のティーカップのソーサー、は必要でしょうか。わたしはすべてやめにしました。やめてみて、なくてもいけるな、とわかったのです。ひとつでも管理するものを減らせば、無駄な時間とストレスが減ります。こうしたことは自分自身が育った環境にも左右されます。（例えば、わたしの育った実家ではドアノブ、電話機にもカバーをしていました。）当たり前を見直してみましよう。

♪収納のルール～家族みんなができる仕組み～

★使う場所に使うモノを収納する

キッチン水のエリア、火のエリアに分けて収納してみましよう。炊飯器の近くにしゃもじとお茶碗をおきましよう。よく使うものは使いやすい位置に配置ましよう。

今日、帰って、キッチンの食器棚で毎日つかうものをひとつところにまとめてみましよう。よく使うものをはっきりさせるとおのずと収納する場所も決まってくる。

★同時に使うモノを一緒に収納する

海、プールセット（急に出かけるときにスムーズに行動できます。）

病院セット（緊急時にすぐに病院に子どもを連れていけますし、家族のどのメンバーでも対応しやすくなります。）、

★できる・わかる収納方法

子どもから、お風呂をでたとき、毎回、タオルをとって、と呼ばれるところから、子どもが取ることでできる場所にタオルを置くことにしました。ドライヤーも子どもの取れる低い位置に設置。子どもが3人いますが、末っ子になると子どもむけの収納のシステムが確立していて、お風呂から上がりそのまま自分で体をふいてスムーズに服を着ています。それを見ると何か感動しました。家族みんなができる仕組みは子どもの自立促進につながります。

♪時間のルール～やらないコトを決める～

★家事の優先順位・やらないコトを決める

必要最低限の家事はなにか お茶を沸かさない（水出しにする）、米を研がない（無洗米の利用）極力買い物に行かない（ネットスーパーや生協の利用）、洗濯物を干さない、たたまない（乾燥機の利用、子どもの仕事にする）工夫しだいで家事にかかる時間は減らせます。

★ひとりでやろうとしない、完璧を手離す、ということがポイントになります。

★料理教室は（メニュー：フライパンで作れるピッツア）新型コロナウイルス対策のため従来は班ごとで作成し、交流も含めて試食をしますが、今回はそれぞれが個人で調理し、持ち帰るか、その場で食べるか、を参加者にお選びいただきました。



★最後は井上先生への質疑応答がありました。子どもがおもちゃをちらかし、かたづけられないことに関する質問に対して、おもちゃの量の見直しや片づけ切ったことをほめてあげることで子どもの意識もかわってくる、という先生のお話があり、交流をまじえながら、終了しました。



♡アンケートより♡

- ・片付け・時間の使い方は大事だなと感じました。
- ・当たり前と思っていた物や事をなくすことで自分時間を作れると思いました。
- ・帰ってすぐできることが多々あったのですごく勉強になりました。
- ・収納以前にそのモノが必要か、消費にかかる期間は？など考えたことがなかったので帰ったら早速やろうと思います。

