

質問してみました！

Q 片付けをする時、家族にどのような声掛けをしたらよいですか？（宮岡さん）

A 出した物が元の位置に戻せないなら「この場所には戻しにくい？」「どこなら戻しやすい？」と家族の意見を聞き、話し合いながら片付ける場所や位置と一緒に決めるとよいでしょう。コミュニケーションを取ることが大切です。

Q 子どもの作品はどのように整理すればよいですか？（大島さん）

A 作品を置くスペースを決めて、飾る作品を子ども自身に選ばせて入替えると、納得して整理ができると思います。また、作品を本人に持たせて写真を撮ると、子どもの成長がよくわかります。

講座に参加した皆さんの我が家の片付け事情



ほっとらいん編集協力員
宮岡恭子さん

まずはクローゼットの引き出しにマスキングテープでラベリングしてみました。

また、ゴールデンゾーン（目線から腰の高さ）によく使う物を配置しました。すると、夫からの「あれはどこ？」という声なくなり、私もとても使いやすくなりました。これから、他の場所も家事シェアがしやすくなるようにゆっくり変えていくつもりです。

我が家では、家族で決めた場所に片付けることにしていますが、私が、間違えることが多々あります。特に、冷蔵庫の中は皆が使いやすいように整理しているので、違った場所に置いているとよく注意されます。



ほっとらいん編集協力員
大島規雄さん

日常の家事を具体的に考えてみました。例えば、朝夕の犬の散歩、食料の買出しと夕飯作りなどを担当するのは基本、時間の取れる人。

自分の部屋の物は、原則各自が清掃整理しています。共有スペースにある物は皆で片付け始めています。

例えば、①要不要の分別基準②旧と新③思い出の品と記念品④実用品と装飾品⑤家族財産と個人財産などの観点から区分けしています。書籍、ビデオ、DVD、CD、カセット、衣類、キャンプ用具などを少しずつ片付けていますが、なかなか進みません。家族内のトラブルを防ぐためにも会話をし、片付けをするときはお互いの事情や情報を共有することが大事だとつくづく思います。



ほっとらいん編集協力員
相馬秀正さん

わが家では家事全般が私に偏っていて、家族と片付けの共有ができていないのが現状です。

片付けられない部屋を見るとついイライラしてしまうので、家事リスト等の可視化できる物を作って、具体的に家族と話し、共有することから始めてみたいと思います。



ほっとらいん編集協力員
黒山湖子さん



男女共同参画情報

ほっとらいん

第65号

人権市民相談課
☎21-1416
☎23-2236

東松山市男女共同参画専門講座

「おうち時間を過ごしやすく！

家族で家事シェア・片付けのコツ」をテーマにした

村田美智子さん（整理収納アドバイザー）の講座に参加しました！

「家事シェア」とは？

家事分担は、料理・洗濯・後片付けなど役割を分けること。家事シェアは、誰がどれをやってもできる状態のこと。家事は誰かがやるものではなく、家族皆でやるものという考えのもと、家事の全体像を皆で把握し、コミュニケーションをとりながら、できることを皆でやっていきましょう。

①まずは、何がどこにあるかをあらかじめ分かるようにしておきましょう。

②各部屋のテーマを決めましょう。

③「もったいない」ってどういうこと？

モノを大事にすること = モノを使うこと



講師

村田美智子さん

家事シェアの必要性

家事シェアをしていると、家族の急な事態や病気にも対応できるようになります。

一人で家事を担っている場合、病気など万が一のときに、家のことが止まってしまう。一人で家事をするのではなく、皆でシェアしておくことが大切です。



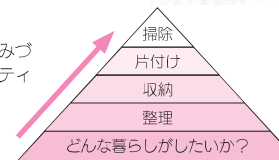
片付けには順番がある

片付けの目的を考え、仕組みづくりをすることで日々のルーティンが楽になります。

「整理」の大切さ

整理とは「区別する」こと

「今使っている」と「今使っていない」で区別するとよいでしょう。



収納のコツ

収納とは「使いやすく配置する」こと = 住所（定位置）を決めること

使いやすい高さ、使用頻度、グループ分けなどを考えて配置すると、使った人が戻しやすくなります。

家事シェアのための3つのポイント

①自分のことは自分でできる仕組みを作りましょう。

②家事のプロセスを共有しましょう。家事が特定の人に偏っている場合が多いため、家事リストを作って家族で共有し、まずは「分担」して得意なものから取り組みましょう。

③話し合いと感謝の気持ちが大切です。

