

ひと声かければ5分で片づく!

子どものお片づけ

お片づけカウンセラー

橋口真樹子



はじめに

子どものいる暮らしは今、あなたにとってどのような毎日ですか？

「そろそろ片づけてねー」、「ほら、早く片づけて！」、「片づけないなら捨てちゃうわよっ！」……。

何度言ってもなかなかとりかかってくれない子どもたち。やっと始めたと思っ
てもしぶしぶ・ダラダラのいい加減な片づけで、一瞬キレイになってもすぐ元ど
おり。

一日中家族の物を片づけてまわりながらプンプン怒っている私を、パパは離れ
たところから遠巻きに様子伺い。

毎日の食事づくりに洗濯、掃除、家事に追われるそばから散らかす家族。たま
に週末のお出かけを楽しんでも、家に帰れば家族はのんびりテレビにゲーム、私

だけが座るひまもなく、片づけに夕食の支度……。

—— **みんなでくつるげるうちにしたいと思っっているのに、どうしていつも私だ
けがイライラしているの？ 私だって、笑顔のママでいたいのに。**

家族は大事だし、今の暮らしに大きな不満があるわけじゃないけれど、時々ふ
と焦るような気持ちになる。一日中バタバタと忙しかったのに振り返ってみたら
何もできなかった気がして愕然としたり、自分が日々していることに意味がない
ような気がして虚しくなったり……。

もし、あなたがそんな風に感じているとしたら、今の暮らしはあなたが思っ
ている以上にあなたの心の元気を奪っているかもしれない。

**散らかっている部屋以上に悲しいのは、家族がそんなあなたの気持ちに気づい
てくれないこと。頑張っても頑張っても終わりのない孤独な闘いを続けてい
る気分になりませんか？**

主婦にとってわが家というものは、やり方次第で一番くつろげる「ホーム」にもなるし、ときには手ごわい家事や家族と闘う「アウェー」にもなってしまう。

あなたのおうちを「ホーム」に変えるスキル。それがお片づけです。

お片づけは性格やセンスとは関係なく、やろうと思えば誰にでもできること。お片づけで今のあなたの居場所をもっと心地よく、もっと幸せな場所にしましょう。そして、家族を笑顔にしながら、自分の笑顔をもっと増やしましょう。

ただし、お片づけは、正しい知識とやり方を知ることが大切です。とくに、「**子どものいる家**」ならではの**片づけのコツはたくさんあります**。

毎日のように繰り返される子どものお片づけバトルも、ちょっとしたコツを知るだけで減らすことができるのです。

たとえば、わが子に「片づけて！」と伝えたとき、子どもはあなたの思うとおり

に片づけてくれますか？ おもちゃを持ってウロウロと歩き回ったり、何でもかんでも手近なかごに適当に突っ込んでいませんか？ せっかく子どもが片づけてくれても、「それはそこじゃないでしょ！」と怒りながらやり直しばかり。こんなことなら最初から私が片づけた方が早いんじゃないの、なんて思ってしまった。でも、考えてみてください。

ママがよかれと思って決めた片づけ方が、子どもにとって難しかったり、わかりづらかったりしていませんか？ そんなおうちの「片づけて！」は子どもには伝わりません。

また、**子どもに黙っておもちゃを捨てたことはありませんか？**「何度言ってもやらないなら捨てちゃうわよ！」と、脅すような声かけをしたことはありませんか**（笑）**？ 知らないうちに自分の物がなくなるというのは、子どもにとってはとてもショックなことです。自分の物が守られないという不安感を与えてしまいま

す。そんな体験を積み重ねると、子どもは自分の物を守るうとして今まで以上に捨ててくれなくなります。

また、いつもリビングで遊んだり使ったりしている物でも、「自分の物は自分の部屋に戻しなさい！」と伝えていませんか？ 子どもは「後でやるー」と言っていたはずなのに、やっと寝てくれた後のリビングをふと見ると、ラグの上にはおもちゃがちゃっかりそのまま……。ママの一日の疲れは倍増ですよ。

「自分の部屋にすぐに戻す」は大人でも面倒なのに、子どもに毎日やらせようとするのはストレスばかりがたまる成功率の低いプロジェクトです。子どもの物は子ども部屋に片づけるという固定観念を捨てて、リビングに子ども用の収納を確保することを検討してみませんか？

いかがでしょう。「うちでも同じ！」と思うことはありませんか？

部屋が片づかないのは、わが子がだらしない性格だからではありません。子どもにお片づけをさせるには、子どもをその気にさせる「コミュニケーションや、片づけやすい仕組みづくりなど、様々なコツがあるのです。

お片づけのプロとして、中学生の娘と小学生の息子を持つ二児の母として、この本ではそうした「子どもと上手に進めるお片づけのコツ」をお伝えしたいと思います。

「そうだったんですねー」、「これならできそうー」、「これからはもっと子ども目線で考えようと思います」など、私のセミナーを受講したママたちによく言われる気づきを、きつとあなたにも感じていただけたと思います。

できることから試して効果を実感できれば、あんなにストレスだったはずのお

片づけが逆に楽しくなったり、子どもとのコミュニケーションがずっとスムーズになったりするでしょう。

何よりも、イライラの原因だと思っていたわが子が、たくさん感動と笑いを提供してくれるこの上なく愛しい存在に見えてくるでしょう。

家族の居場所を守るために毎日頑張っているあなたには、主婦、妻、ママ、そして一人の女性としての時間をもっと軽やかな気持ちで楽しんで欲しいのです。

そしてもう一つ、私がこの本で伝えたい大切なことがあります。それは、**子どものお片づけの一番のゴールが「部屋をキレイにすること」ではないこと。**

子どもと一緒に暮らしには、モデルルームのように片づいている時間帯なんてほとんどありません。あるとすれば子どもが幼稚園や学校にいたり、やっと寝てくれた後の「不在の時間」でしょうか（笑）。

ですから子どもと一緒に過ごしているときは、散らかりに対してもっとおおら

かになりましょう。そのかわり、いざ片づけるとなったらあなた一人ではなく子どもと一緒に手伝ってくれ、5分で片づくような仕組みを作りましょう。

一番大切なのはあなたを含めた家族みんなが、心からくつろげる楽しい時間を一緒に過ごせること。そのためのお片づけには、実は子どもにとって大切な「生きる力」が、たくさんつまっているのです。

お部屋をきれいにするためでなく、わが子の「生きる力」を育むために、ぜひ私とお片づけのコツを学びましょう。

橋口真樹子

はじめに 2

Chapter.

1 お片づけは「生きる力」

お片づけが育む子どもの「8つの力」 18

お片づけが育む子どもの「生きる力」① 物を大切にする力 23

お片づけが育む子どもの「生きる力」② 大切な物を選ぶ力 28

お片づけが育む子どもの「生きる力」③ 自分で決める力 31

お片づけが育む子どもの「生きる力」④ ものごとを工夫する力 35

お片づけが育む子どもの「生きる力」⑤ 行動に移す力 38

お片づけが育む子どもの「生きる力」⑥ 人を思いやり、自分のことを自分でする力 40

Chapter.

2 子どもの「やる気スイッチ」を入れよう

お片づけが育む子どもの「生きる力」⑦ 自分を信じる力 43

お片づけが育む子どもの「生きる力」⑧ 限られた環境の中でベストを尽くす力 45

やらないと怒られる。でもやっても結局怒られる 52

子どもには片づける「理由」がない 55

子どもの「やる気スイッチ」が入る4つの瞬間 57

やる気スイッチが入る瞬間① 「こんなふうになりたい！」と思った瞬間 58

やる気スイッチが入る瞬間② 「いいことがある！」とわかった瞬間 63

やる気スイッチが入る瞬間③ 「こうすればいいんだ！」とひらめいた瞬間 68

やる気スイッチが入る瞬間④ 「気持ちがいい！」と感じた瞬間 74

Chapter.

3

お片づけを習慣化させる7つのコツ

親の対応が子どもを動かす原動力 80

お片づけを習慣化させるコツ ① 片づけて欲しい理由を伝える 81

お片づけを習慣化させるコツ ② 子どもの意見を聞く 83

お片づけを習慣化させるコツ ③ 義務と自由はセットで与える 86

お片づけを習慣化させるコツ ④ 声かけのタイミングに注意する 87

お片づけを習慣化させるコツ ⑤ リアクションを見せる 90

お片づけを習慣化させるコツ ⑥ 注意するときのルール 93

お片づけを習慣化させるコツ ⑦ 子どもの性質を変えようとしなない 99

Chapter.

4

子どもが片づけやすい仕組みづくり

ママの役目は「片づけやすい仕組みづくり」 104

お片づけの2つの目的 106

お片づけの4つの手順 ① 整理Ⅱ必要な物を残す 114

お片づけの4つの手順 ② 収納Ⅱ使いやすく配置する 115

お片づけの4つの手順 ③ 片づけⅡ元の場所に戻す 117

お片づけの4つの手順 ④ 整頓・掃除Ⅱ乱れ・汚れを解消する 119

子どもが片づけやすい仕組みづくりのコツ ① 自分で管理できる量にする 123

子どもが片づけやすい仕組みづくりのコツ ② 定位置の決め方が鍵 126

子どもが片づけやすい仕組みづくりのコツ ③ よく使う物が最優先 129

子どもが片づけやすい仕組みづくりのコツ ④ 子どものレベルに合わせる 131

Chapter.

5

これだけは覚えたい整理・収納のコツ

- これだけは覚えたい整理のコツ ① 必要な物の選び方 134
- これだけは覚えたい整理のコツ ② 「捨てるにはもったいない物」の扱い方 137
- これだけは覚えたい整理のコツ ③ 楽しみの直前が整理のチャンス 144
- 収納は何のためにする？ 146
- これだけは覚えたい収納のコツ ① 使いやすい収納のための「動線」のルール 148
- これだけは覚えたい収納のコツ ② 使いやすい収納のための「使用頻度」のルール 155
- これだけは覚えたい収納のコツ ③ 使いやすい収納3つのタイプを制する！ 158
- これだけは覚えたい収納のコツ ④ 使いやすい収納「適量」のルール 169
- これだけは覚えたい収納のコツ ⑤ 使いやすい収納「グルーピング」のルール 171
- これだけは覚えたい収納のコツ ⑥ 使いやすい収納「ラベリング」のルール 173

Chapter.

6

実践！子どもスペースのお片づけ

- 作業前に準備する物 176
- 衣類の整理と収納 181
- 勉強机まわりの整理と収納 195
- ①学校の物／②学校以外の勉強の物／③その他の私物
- おもちゃ・本の整理と収納 204
- ジグソーパズル／シールやプリクラ、カード類／プラレールや積み木
- ぬいぐるみ／ドールハウス／レゴ／各種習いごとのバッグ
- ゲームソフトやDVDなど／可愛いメモ帳／ヘアアクセサリ
- これどうする？子どもの困ったアイテムたち 213
- 子どもの工作・お絵かき／学校・塾のプリント類
- 教科書やノート／スポーツグッズ

7

キレイをキープするための「ゆる片づけ」

キレイをキープする6つのコツ

224

- ① 使ったら戻す
- ② 増えたら減らす
- ③ ときには見直す
- ④ 普段は「8割片づけ」でOK
- ⑤ 「いつもスッキリ」ではなく「5分でスッキリ」を目指す
- ⑥ 「わが家ルール」を決める

普段から良好なコミュニケーションを心がける

237

おわりに

243