



MORIOKA
ROTARY CLUB WEEKLY

第37回例会(4月10日)
平成27年5月8日発行

クラブ事務所 岩手県盛岡市菜園1丁目10
川徳デパート内
例 会 場 同上 TEL(651)1111(代)
例 会 日 毎週金曜日12時30分～

会 長 長澤 茂
幹 事 橋山 桂
会 報 古山 明廣
クラブ事務局 TEL(653)5682
FAX(653)5622

Light Up Rotary. 「ロータリーに輝きを」…………… ゲイリー C. K. ホアン

ゲスト卓話



「整理収納で人生が変わる！ ～片づけ下手を克服して得られたもの～」

整理収納コンサルティング style-R 代表
金田 玲子 様

●スピーカー紹介●

東京都出身、日本女子大学卒業
都内の幼稚園で5年半勤務。結婚と同時に
退職し、夫の故郷、北上市に移住。苦手だっ
た整理収納を学び快適環境を実現。
2010年、整理収納アドバイザー資格を取
得、翌年「style-R」を立ち上げる。
講座、講演、セミナーなどで整理収納の正
しい手順やコツについてわかりやすく伝え
ている。

岩手日報カルチャースクール、NHKカル
チャー教室などの講師をはじめ多数の講座
で幅広く活動している。

(阿部 広会員)

1. 自己紹介

今日は自身の少ない経験の中からではござい
ますが整理収納というものに会い取り組むこ
とで暮らしにどんな変化、メリットがあるのか
ということ、経験を元にお話しさせていただ
きたいと思っております。

私は、先ほどご紹介いただきました通り、整
理収納アドバイザーという整理収納のプロ資格
を取得したことを機に2011年より活動をいた
しております。主に講座やセミナーを担当させ
ていただいたりお客様のご相談をお受けしたり
という形で整理収納の手順やコツなどをお伝え
しております。

この業種は県内では珍しい分野ではございま
すが、関東関西圏を中心に徐々に広がりをみせ
ており、整理収納アドバイザーの資格取得者は
1級2級合わせますと現在50,000名を超えて
おります。岩手県内でも資格取得者が増えてき
ているところでございます。

整理収納の仕事に携わる人は増えてきており
ますが、この仕事に携わるきっかけというのは
大きく2つのパターンに分かれます。1つは幼
少期より整理収納が得意で好きだからこれを仕
事にしたという人。もう1つは幼少期より整理

収納や片づけが苦手で、しかしできるようにな
ったという経験をもとに仕事にしたという
人。私は実は後方でございます。

2. 片付けられなかった過去

学生時代よりとにかく片づけが苦手ござい
ました。どれ程苦手だったかと申しますと、実
家の6畳の部屋はベッドと机以外は全て物で埋
まっておりました。部屋の奥まで行くのにつ
も物をまたがないと進めない、という状況で
ございました。

しかし、社会人になればできるようになるだ
ろうと漠然と思っておりました。

その後、念願叶い、幼稚園教諭として勤務す
ることになりました。

幼稚園では毎日朝の会の前、お弁当の前、お
帰りの会の前と少なくとも1日3回は子どもた
ちと一緒におもちゃなどを片付ける時間がござ
います。「お人形はここだよ」「クレヨン是自己
のかごにしまおうね」など片付けを指導して
おりました。

一方で私自身はどうかと申しますと、相変わ
らず片づけが苦手なままでございました。教室
の中でも棚の上などは物が多く、主任の先生に

は部屋に来るたびに「雑然としている」とお叱りを受ける状態でございました。

当時、どうかしたい気持ちはございましたが反面どうしたらいいのかわからなかったため、とにかく扉付きの収納スペースに物を押し込む、という形でしか解決することができませんでした。

しかしながら、まだ焦りはありませんでした。結婚して主婦になって家事をするようになればできるようになると思っておりました。

その後東京から主人の故郷である岩手県北上市に嫁いでまいりました。

しかし、6畳の自分の部屋が片づけられなかった人間がキッチンもリビングも寝室も家1軒管理することなどそもそも急にできるようになるはずがございません。新婚の家はあつという間に荒んでいきました。主人が一人で住んでいた時の方がよほどきれいだった、というほどでした。

そして、整理収納環境が整っていないことで暮らしにたくさんの支障が出てまいりました。家のどこかにはあるはずなのにどこにあるかわからず、いつも探し物をしておりました。通帳、印鑑、保険証、振込用紙…。大事なモノに限って見つからずその不安やイライラを主人におつけ、言い合いのきっかけになることもございました。また、いつも「片づけなきゃ」と片づけに追われているような暮らしでした。

そこで初めて気づいたのです。もしかしたら、自分はこのままずっと片づけができないのかもしれない。そして、これから先何十年とこの暮らしを続けていくことになるのかもしれない。初めて危機感を覚えました。そして、どうかしてこの暮らしを変えたいと思いました。

その時思い出したのが、幼稚園教諭時代の主任の言葉でした。

なかなか子どもたちが片づけられないことについて相談した際に言われたことです。「子どもが片づけられないのは大人が片づけやすい環

境になっているから。子どもが片づけられるようにしたいのなら、子どもが片付けやすい環境をつくりなさい」という言葉でございました。その後ラベルを貼ったり、かごを子どもが出入れしやすい物に変えたりすることで3歳の子でも片づけができるようになっていきました。

それを思い出し、もしかしたら、自分が片づけられないのは自分の家が片づけにくい環境だからなのではないか。収納も含め自分が片づけやすい環境に変えることができれば、片づけられるようになるかもしれないと思いました。そこで、整理収納や片づけについて基礎から学ぶことに致しました。

学んだことを暮らしの中で少しずつではございますが実践していきました。すると本当に環境が徐々にかわっていきました。

3. 整理収納を学び取り組んだこと

最初に取り組んだことは2つございます。

1つ目は持っている物の見直しです。

物は持てば持つほど管理する、片づける手間暇や労力が必要となります。

私の場合はそもそも家の中に必要以上にモノがあるせいで手に負えなくなっている状態でした。家の中には必要な物もありますが不必要な物も必ず混ざっております。まずは物ひとつひとつと向き合い、本当に今の自分に必要な物を厳選することから始めました。

2つ目は収納位置の見直しです。

使うところに使う物を置く、というのは収納の大原則ですが、家の中を見回すと使う場所としまう場所が離れている物が多々ございました。すると戻すのが面倒でつい棚の上に置いてしまい雑然とする、という環境でした。そこで、厳選した必要な物ひとつひとつをどこで使うのか、使う自分に合わせて収納位置を見直していきました。すると、使った後にすぐに戻せるので出しっぱなしがなくなりました。

そうして私でも管理がしやすく出し入れがし

やすい、片づけやすい環境を作っていくことで、棚の上がすっきりし、床にモノが置かれなくなり、自分にとって快適と思える環境に家が変わっていきました。

4. 取り組んだことによるメリット

そしてさらに、すっきりしただけではなく暮らしにはさらなるメリットが生まれました。

大きく3つございます。

- ・時間的効果 何がどこにあるかわかるようになりましたので探し物の時間がゼロになりました。それまで探し物に1日10分以上は使っていたと思いますが時間を有効に使えるようになりました。
- ・経済的効果 以前は何がどこにいくつあるかわかっておりませんでしたので、ないと思って買ってきたら引き出しの奥から同じ物がでてきた、ということが多々ございました。今は管理ができるようになり、二度買いや無駄買いがなくなりました。
- ・精神的効果 探し物もなく、イライラしなくなりました。余計な夫婦ゲンカもなくなりました。家の環境が変わったからか、今では家での食事が1番いいと言ってくれるまでになりました。空間のゆとりは心のゆとりに繋がると実感いたしました。

こういった時間的、経済的、精神的効果というものは、家だけでなく仕事においても同様の効果が得られました。

書類やPCのファイルを探す時間はゼロになり効率的に時間を使えるようになりました。文房具や仕事の道具なども管理できるようになり、余計に買ったり在庫を抱えなくなりました。

ある職場ではデスク整理を全社員で取り組み、デスクに必要以上にあるボールペンを集めたところ数年分の在庫になったという例もございます。

仕事も家事も積極的に楽しく取り組む気持ちをもてるようになりました。そして、こういっ

た効果を得られたこの環境を元に戻らず維持していきたいと思いました。そのために、それまで考えたことのなかった、物とのつきあい方、向き合い方、物の買い方にいたるまで、日々の暮らしの中で常に考えるように意識が変化していきました。

例えば、粗品など、もらえるものをなんでももらわなくなりました。家に入れたら片づけなければならぬからです。買い物をするときも以前は安いからと安易に買っていたことも多くございましたが、自分に本当に必要な物かどうか見極めて買うようになり、生活習慣も変わりました。

そうして、暮らしに本当に必要な物だけを家に入れ、使わなくなったもの必要なくなった物で使える物はリサイクルや寄付、フリーマーケットなども活用し、次の活用場所へ送り出す。家の中のモノを滞らせず循環させることができるようになりました。

5. 経験を通しわかったこと

整理収納に出会い、取り組んでいくことでたくさんの効果を暮らしや仕事にもたらすことができ生活習慣まで変わりました。その経験を通しわかったことが3つございます。

1つ目は整理収納というのはただ部屋がすっきりする、というだけではなく、さらにそのさきの2次的、3次的な様々なメリットを生み出すのだということ。

2つ目は整理収納はそれまで散らかしたからやる、という後始末的行為で捉えておりましたが、そうではなく、自分の暮らしや仕事にたくさんのメリットを取り入れて快適に過ごしていく為にやる、という人生において前向きな活動なのだということ。

3つ目はできないのは自分のせいではなく、そのやり方を知らなかっただけだということ。それがわかった時に少し自分を認めることができほっといたしました。

それを実感した当時、整理収納の仕事をしている人は県内には1人もおりませんでしたので、自分の経験が少しでもお役に立てるならと思い、仕事にして今現在に至ります。

最初は右も左もわからない状態から始めましたが、今では少しずつ講座を担当させていただく機会も増えてまいりました。

受講して下さった方から、後日「クローゼットがこんな風になりました」「キッチンを見直して使いやすくなりました」「考え方から変えることができ楽しく取り組んでいます」など実際の変化をご報告くださることも多くござ

います。その笑顔を拝見し、快適な環境への1歩を後押しできたと感じた時には本当にこの仕事をしてよかったと無類の喜びを感じております。

整理収納や片づけは暮らしや仕事に必ずメリットを生み出す前向きな活動です。今日の私の話は拙い経験談ではございましたが、ぜひご出席の皆様にも、また、ご家族や周りの方々にも整理収納を少しでも前向きに楽しく日々の暮らしの中に取り入れていただくきっかけとなりましたら幸いです。

ご清聴ありがとうございました。

例 会 報 告

第37回例会 平成27年4月10日(金)

- 於 川徳 12時30分 開会点鐘
- ・司 会 長澤 茂会長
- ・ソング 我らの生業
- ・四つのテスト斉唱
- ・ゲスト 金田玲子様 (Style-R 代表)
- ・会長報告 長澤 茂会長
- ・皆出席バッチ 菊池 尚君(4年)。
- ・誕生祝 西田直貴君。
- ・幹事報告 樋山 桂幹事

【ニコニコ BOX】

- ◆西島光茂君…先週「梅は咲いたぞ桜はまだかいな」と書くつもりでしたが、桜が咲いたようで観桜会の夜が楽しみです。
- ◆福井誠司君…整理とは必要なもの、不必要なものを明確に区別して不必要なものを捨てる事。・整頓とは必要なものを本来置くべき場所に置く事。私も45歳の時、整理・整頓という言葉の本来の意味を知り、身のまわりの事、生き方の整理整頓をして人生が変わりました。これからも金田さんの言うように整理収納をどんどん人生を変えていこうと思います。でも自

分が整理されないように頑張ります。

- ◆長澤 茂君…2週間ほど前にいつものウグイスがやってきました。ホケキョと鳴いていましたが、今朝は初めてホーホケキョと鳴きました。いつその後が出るのか楽しみにしてニコニコしています。

●メークアップ

盛岡南R.C.=福田・菊池・熊谷(祐)・吉原君。盛岡西北R.C.=平野君。盛岡滝ノ沢R.C.=高柳君。クラブ委員会=千葉・古山・平井・星・勝・駒木・三田君。

出席報告

会員数 / 71 名

出席数 / 45 名

出席率 / 67.16%

前々回修正出席率 / 78.26%

プログラムの お知らせ

- ・4月19日(日) 地区大会 (17日例会変更)
- 23日(木) 観桜会 (24日例会変更)
- ・5月 1日(金) 特別休会
- 8日(金) ゲスト卓話 有若 基様
(共同通信社盛岡支局 支局長)
- 15日(金) ゲスト卓話 金澤弘幸様
(社会福祉法人 盛岡いのちの電話 理事長)

●本号編集担当 / 藤村 吉隆

●次号編集担当 / 菊池 尚