

## 親子で 家事タイム



タチバナ 尚子  
家事塾主宰



### 物の片づけは 心の片づけ

今回は、まず二つほど、エピソードをお話ししましょう。

一つ目は、わが家の息子の話です。彼はこの四月から私立中学に通い始めていますが、受験直前の十二月のことでした。

のんびり屋の息子は、受験の冬になってもエンジンがかからずにいました。冬休みになって、まだできていない内容を塾から指導されたとき、「あと四十日でこれだけの内容」と目が覚めたようでした。家に帰った彼は、わたしの顔を見て、「どうしよう、こんなにできない。」とパニックに。とっさにわたしは、「わかった。とにかく、部屋を片づけよう。終わった問題は片づけて、これから使うのをきちんと並べよう。」と言いました。いっしょに、雑然としていた彼の部屋と机の周りを片づけて

いるうちに、彼の目からほろほろ出ていた涙がおさまり、気持ちが楽になったようでした。最後には、「ほく、なんとかできそうだ。」と言えるようになったのです。

もう一つ。三月の地震のあとのこと。さまざま不安とまどいの中で、わたしは家にも何も仕事も手につかず、料理にもろくに手をかけられないでいました。数日たったとき、「これではだめだ。」と思って、朝から布団を干し、シーツを洗い、リビングルームを片づけ、掃除機をかける……。荒れていた部屋を整えているうちに、気持ちがなんとなく楽になってきたのです。いつもの自分を取り戻した、という感じです。そんな話をしていたら、家事塾のスタッフも、「カトラリーの片づけをしていた。」「娘が子ども部屋を片づけて、勉強しやすいようにしていた。」と。

不思議ですね。気持ちが動揺して苦しいとき、ショックを受けて心が

### 片づけの 3ステップ

片づけとは、物を元に戻すことです。片づけを教えるときは、「元の場所をつくる」つもりで始めましょう。

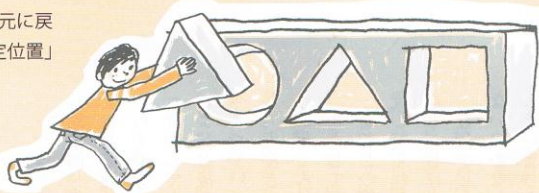


1 いらぬ物を捨てる（いるかどうかは、子ども自身で決める）。

2 使う物の量を把握する。



3 使った物を元に戻すための「定位置」をつくる。



固まってしまったとき。手を動かして物を片づけていると、心が楽になります。わたしはいつも思うのですが、手を動かすと心が動くのです。片づけを、単に「部屋をきれいにすること」として教えるだけでなく、片づけることで心がすっきりしたり、いつもの自分を保てたりすることとして、子どもに伝えてください。完璧に物が出ていない、きれいな部屋をつくるのが「片づけ」なのではありません。自分の使う物を、使いやすく整える。どこで何をするか考えながら、物を配置する。そして、使い終わった物を処分する。その作業が、自分を見つめ直すことになります。

