

## 事業報告書

日時	令和5年10月21日(土) 16:00~18:00
目的	男女共同参画社会では、男女が共にやりがいや充実感を感じながら働き、家庭、地域活動において多様な選択ができるよう、生活の中で自らの過ごし方を見直し、より良いワークとライフの調和を目指すことが重要である。 今回は、基本的な整理整頓の方法・コツを専門家に学び、継続可能な整理や効率化することでゆとりある時間を作り出し、より充実した生活につなげる事を目的とする。 (「第6次沖縄県男女共同参画計画~DEIGOプラン~」1-1-1. 2-4-29)
対象	関心のある方
講師	渡名喜 一珠美 氏 (沖縄お片付けリアン 代表)
会場	ているる3階 研修室1.2
参加者数	42名 (女性38名・男性4名)
講演内容 (概要)	<p>講座の流れ ▶ 講話1時間15分 ▶ 休憩 ▶ 事前質問 ▶ 質疑応答20分 ▶ 終了</p> <p>講師は、初めに片付かない理由について受講者それぞれに書きだしてもらい、片付けについて現状把握を行った。主な理由に「物が多い・置き場所がない・捨てられない・いつか使うかもしれない・定位置がない・家族で置き場所を共有している」等があがった。人の居場所が確保され、その空間に居て心が穏やかになるかどうか考え、たくさんのモノを管理できている場所が「家」であり、そのことを意識化することが片付けの第一歩で重要であると説明した。</p> <p>続けて、片づけると得られる3つのお得 について、</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 (時間 → 時短) 探し物をする時間が無くなる</li><li>2 (お金 → 節約) 無駄な出費が減る</li><li>3 (心 → ストレスフリー) があることも確認した。</li></ol> <p>さらに、意外と認識できていないお片付けに関する基本的な言葉の意味を確認し、5つの手順を紹介した。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 整理 使っていないモノと使っているものを区別し使っていないモノを取り除く</li><li>2 収納 整理で区別した使うもの使う場所で使うものを使いやすくしまうこと</li><li>3 整頓 見た目よく整えること</li><li>4 掃除 ほこりや汚れを取り除くこと</li><li>5 片付け ちらかったものをきちんと元の場所にもどすこと</li></ol> <p>5つの手順をピラミッド型に図解して、基盤に整理と収納と掃除の上に片付けが成り立つこととこの手順を間違えると片付かない状態に戻りやすいこと等、わかりやすく伝えた。</p> <p>最後に、基本的な書類整理の仕方についても説明した。郵便物・DMなど、入ってきた直後に仕分けて整理し、玄関にてゴミ箱など処分しリビングまで持ち込まない。書類等はその使用目的を考えれば、使用期限がわかり整理ができると述べた。</p> <p>講座の後半には、質疑応答として事前質問および当日に受講者から寄せられた質問に回答を行った。</p>



渡名喜 一珠美 氏



講座風景

(自由記載欄より抜粋)

- ・書類整理について、その紙の目的を知る、消費期限を決めておくという事が印象に残りました。
- ・片付くと得られる3つのお得がすごく印象的でした。この3つのお得を体感できれば日々の過ごし方が快適になるのかなと思いました。明るく楽しく講座を聞く事ができました。
- ・ゴールデンゾーンは、気を付けないと大変なことになる！！本当にそうだと思います。ソファ背もたれ、出窓・・・仮置きのもりがこんもり山になっています。
- ・片づけると決めたら、片付けを優先する。←これができていないので、意識しようと思いました。15分ぐらいから始める、意識化！！とても分かりやすくて、今日からすぐ実践しようと思いました。ありがとうございました。
- ・整理が片付けのベースになることをしっかり覚えておきます。まだまだ不要物があります。ゴミで出します。わかりやすい説明をありがとうございました。実践しますね！！がんばります。
- ・片付けには順番があること。引き出し1個から。
- ・すぐ日常に取り入れて実践できそうなアドバイスがたくさんありよかったです。
- ・15分から出来る事。また苦手意識を手放すこと。やってみようと思いました。ありがとうございました。
- ・片付けや収納ばかり意識して、整理が足りていなかったと気づかされました。
- ・わかっても整理整頓しない。今度（今日）から意識的にお片付けを頑張りたい。わかりやすかった、ありがとうございました。
- ・片付けの手順が最初に全部出す全部見てあげるというのがすごく印象に残りました。玄関にゴミ箱を置きたいと思いました。ありがとうございました。

参加者の声

主催等

主催：沖縄県・(公財)おきなわ女性財団