

講座をはじめるとにあって

この講座を受けたみなさんは、少なくとも、今の自分のかたづけ方、そうじのしかたに疑問をもっており、これからどうしていけばいいのだろうか？という関心があるはずで。

この講座の最大の目的は、最終的に受講生であるみなさんが、自然に自分に対してコーチングできるようになることです。つまり、かたづけに関する日常の諸問題に対して、自分自身へ臨機応変な質問ができ、その答えとなる糸口をみつけて対処できるようになるということです。

かたづけ・そうじのしかたにも、ゴールイメージを持つということが大切です。それは、ヒト・モノ・スペースについてのゴールイメージです。

- ・「ヒトのゴール」…ゴールした地点で自分がどういう人間に成長しているか
- ・「モノのゴール」…自分がモノとどう関わっているか。モノを持つ基準、モノを減らす基準、モノの置く場所、モノの流れを把握できてるか
- ・「スペースのゴール」…部屋全体のイメージ、あるいは職場や自分の机のイメージ、各部屋ごとに用途の位置づけができてきているか

こうしたイメージを持ち、そのゴールにどのように近づいていけばいいのか、かたづけ・そうじを通して学んでいきましょう。

このテキストには、みなさんがテキストやワークブックを通じて、気づきが生まれやすいように疑問を投げかけたり、ワークブックの作業をとおして自分を見つめ直すことができるようなきっかけをつくっています。

この学習が終わる2ヶ月後には、あなたなりのかたづけ法を発見し、人生のゴールイメージに近づけるよう、第一歩を踏み出していきましょう。

■ ■ ■ はじめに ■ ■ ■

私は、「かたづけ士」という仕事をしています。その名前からか「かたづけがお得意なんですか？」とか「細かい性格ですよ？」などとよくいわれます。しかし、私は決して細かい方ではないですし、どちらかといえば大雑把な方です。ではどうしてかたづけを仕事に？と思われるかもしれませんが。

この講座は「かたづけるためのかたづけ」、「そうじするためのそうじ」だけではないということなのです。「あなた」自身のための「かたづけ・そうじ」ということを目的としています。つまり、あなたやまわりにいる「ヒト」、あなたが持っている、または身のまわりにある「モノ」、そしてあなたが今いるその「スペース」で、生き活きと仕事ができ、楽しく充実した毎日を送ることができるような仕事環境や生活環境を手に入れるための「かたづけ・そうじ」なのです。そうした「かたづけ・そうじ」の方法を学んで欲しいと考えているのです。

第一巻は「かたづけ・そうじの理論編」です。「かたづけに理論は必要？とにかくやればいいのか？」という人もいます。もちろん、本文でも「まずやってみる」ことの大切さを述べているくらい、実行することは重要です。

しかし、ただ闇雲にはじめても、いろいろな理由が邪魔をしてきちんと終わらなったり、やっているつもりであまり成果が感じられなかったり、何ヶ月もあるいは何年も経っているのに、いまだにはじめていないという人もいます。第1巻は、特にそうしたかたづけ・そうじの本当の意味と、“すぐやる！”ためのモチベーションをあげ、実際のかたづけ・そうじの効果を最大限活かすための理論を学んでいきましょう。

小松 易

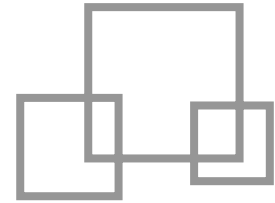
C CONTENTS

◆第1章◆ かたづけ・そうじとはなにか？

- Subject 1 かたづけ・そうじで時間を有効に使う 8
探す時間は9割！？
- Subject 2 かたづけ・そうじで仕事も人生もうまくいく 10
かたづければヒト・モノ・スペースが生き生き輝く
かたづけ・そうじで得られる効果
- Subject 3 かたづけとそうじはなにが違う？ 18
「かたづけ」なければ「そうじ」はできない
かたづけるは～片・型・形～
- Subject 4 環境を整えれば自分もまわりも変わってくる 22
人は環境を変えられる
自分のまわりの環境整備
自分とまわりのための環境整備

◆第2章◆ かたづけ・そうじに受ける影響

- Subject 1 散らかった環境はあなたをマイナスにする 28
環境の影響には無関心なもの
かたづけられないとどうなるのか？
チリも積もると大きなヤマとなる
- Subject 2 汚れは自分で呼びこんでいる 32
ニューヨークガラス割れ窓理論
ゴミがゴミを呼ぶ～ゴミの法則～
- Subject 3 かたづけ・そうじができない理由 34
かたづけに取り組めない理由
かたづけてもかたづかない理由
- Subject 4 かたづけられないを克服する！ 40
かたづけられない、かたづかないを克服する
最大の敵「捨てられない」を克服する
かたづけられないを克服して、自己表現を手に入れる



◆第3章◆ かたづけ・そうじをはじめてみよう

- Subject 1 かたづけ・そうじができるようになる環境 48
かたづけられるようになる環境
かたづけなくて済む環境
かたづけなくて済む環境づくり
かたづけられる環境づくりを習慣にするために
- Subject 2 かたづけ・そうじの心得 52
①すぐやる
②行動につなげるために宣言する
③決意を覚悟する
④ゴールイメージを持つ
⑤実行できるオンスイッチを決める
⑥減らす概念を持つ
⑦保つルールをつくる
⑧楽しみながら続ける

◆第4章◆ かたづけ・そうじ、5Sの取り組み

- Subject 1 かたづけ・そうじと5Sの基本 70
5Sとはなにか？
かたづけ・そうじが5Sのキホン
- Subject 2 5Sを生活に活かす 72
整理とは「捨てる、そして、理が整った状態をつくること」
本物の整頓とは「誰でも分かる」をつくり出すこと
「清掃」のもうひとつの目的
清潔を保つ秘訣は「習慣化」と「予防」
5Sの「しつけ」は自主性を生み出すもの

本書の使い方

教材構成の確認と学習のながれ

1 教材構成 …… 以下7点をご確認ください。

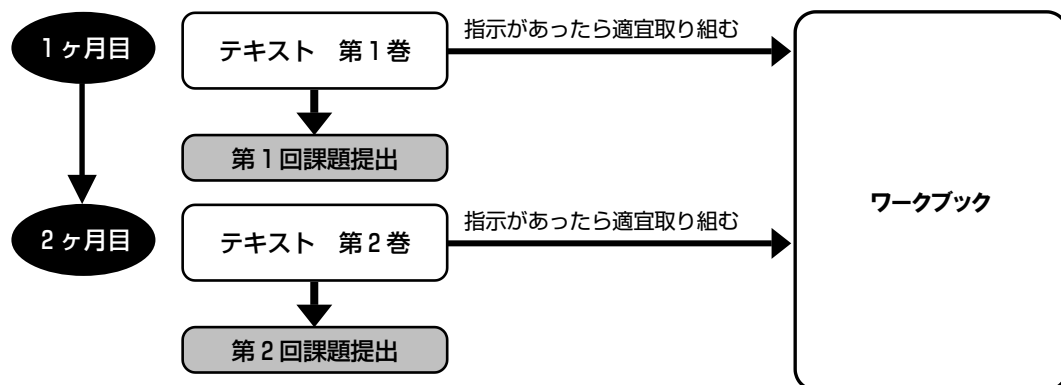
- ① テキスト 2冊
- ② ワークブック 1冊
- ③ 添削課題 2部
- ④ 添削課題提出用封筒 2枚
- ⑤ 学習のすすめ方 1冊
- ⑥ 受講番号登録のお知らせ 1枚

2 ワークブック記入の手順

本コースは、テキスト2冊とワークブック1冊で構成されています。テキストは知識・意識を高めること、ワークブックは自分の生活や仕事に応用することを目的とした教材です。まずはテキストを読みすすめていき、そのなかで以下のような指示があった場合には、ワークブックに取り組んでください。

例： **やってみよう!** ワークブックP10に対応しています。取り組んでみましょう! → **WORKBOOK P10**

3 学習のながれ……以下が学習のながれです。計画的に学習をすすめてください。





第1章 かたづけ・そうじ とはなにか？

Clearing
Cleaning

You
Stuff
Space

この章のねらい

この章では、まずかたづけ・そうじとはなにかを確認します。私たちの生活にとって、かたづけとはどんなことなのでしょうか？また人生にとってどんな位置づけなのでしょうか？そして、かたづければどんな効果があらわれるのかを見ていきましょう。

1

かたづけ・そうじで
時間を有効に使う

探す時間は9割！？

Q. ある調査によると、人は一日のうち、寝ている時間以外の約9割をある行動に費やしているといえます。その行動とはなんでしょうか？

答えは「探す」時間です。

「まさかそこまでは使ってないでしょう」と、思われたのではないのでしょうか。それを確かめるために、私たちの平均的な平日の一日を振り返ってみます。

朝起きると、時計や携帯などを探します。そしてコンタクトの人はコンタクトレンズのケース、または眼鏡を探し、顔を洗い、朝食になにを食べようかと考え（これも「探す」行為のひとつです）、今日着ていくスーツや洋服を探し（選び）、急いで駅へ向かいます。今日は直行で客先へ向かう予定だったことを思い出して、慌てて手帳に書いてあるはずの客先の住所を探し、駅でその最寄り駅と乗り継ぎルートを探し、電車に乗ってオフィスを無事に探し当て、客先でのプレゼンでは、特に慎重に言葉を選びながら（これも言葉を「探す」行為です）、無事契約を取ることができました。そして、自分の会社に戻り、部長から「今週金曜日の朝までに提出するように」と依頼されている社内プロジェクトの企画書の作成をするために、作成途中だったファイルをパソコンの中から探し、関連資料を机の書類の山から探し出し、さらにインターネットを駆使して使えそうなデータを探します（こうした「探す」の連続はさらに続く…）。例えばこの様な一日があるとします。

「考える」も「探す」行動が伴うと考えれば、決して大げさな話ではなく、寝ている時間以外の約9割程度を、「探す」時間に使っていると考えられるのです。

この「探す」という行為に費やす時間を、まったくのゼロにすることは現実的ではないかもしれませんが、あなたのやり方しだいで減らすことは十分に可能なのです。特に、会社や家で、モノを探すことに費やしてる無駄な時間を減らすことができれば、どれだけ他の作業の生産性や効率を上げることになるでしょうか。1日の時間を変えることはできません。そうであれば、いかに限られた時間を有効に、意味のあるものとして使うかを考えてみてください。探す行為を節約する、その行動が「かたづけ・そうじ」なのです。



2 かたづけ・そうじで 仕事も人生もうまくいく

かたづければヒト・モノ・スペースが生き生き輝く

かたづければ、私たちはヒト、モノ、そしてスペースのいずれにも効果を見ることが出来ます。

ヒトとは、あなた自身とあなたを取り巻くヒトを指します。このテキストでは特に、あなた自身を指します。

モノとは、ヒトを取り巻くすべてのモノを指します。

スペース（環境）とは、部屋だけではなく、建物の床、天井、壁、またはパーティションで意図的に区切られたような空間を指します。

モノをかたづければ、空いたスペースが有効に活用され、さらに、その周りで仕事や人生を送っているヒトが生き活かしはじめ、本来持っている能力を最大限発揮することができます。また、そこにいるヒトが生き活かしだすと、彼らが扱うモノたちも、本来秘めている価値を今まで以上に発揮しはじめるのです。

風水を使ったスペースクリアリングで有名な、カレン・キングストン氏も、著書『ガラクタ捨てれば自分が見える』（小学館文庫）の中で、こういっています。

「『ガラクタ』のクリアリングがこれほど効果的なのは、あなたが自分の外側を整理していくと、同時に内側も整理されていくからなのです。あなたのまわり全て、特に住んでいる家と環境はあなた自身の内面を反映しています。ですから、家を整理することで、あなたの人生はこれまでと違った可能性がわいて来るのです。調和の取れたエネルギーの流れを邪魔していた障害物を取り除くことで、あなたの人生には新たなチャンスが巡ってくる余裕が生まれるのです」

✦ スペースクリアリング

建物の中のエネルギーを浄化してクリアにする、という手法のことで、カレン・キングストンが独自に考え出した言葉です。

✦ 参考文献

『ガラクタ捨てれば自分が見える』
（カレン・キングストン著、小学館文庫）

かたづけ・そうじで得られる効果

では、かたづけ・そうじをすることであなたの生活、仕事、人生にどのような効果があらわれるのでしょうか？

仕事がかどる

最近ワクワクしていますか？好きなものだけに囲まれて、スッキリと整った環境で生活している姿を思い浮かべてください。自然と気持ちがワクワクするはず。そんな気持ちを持って仕事に取り組めば、感性も研ぎ澄まされ、集中力がアップし、仕事の能力もアップします。いま自分がなにをしなければならぬのかは、頭の中が整理され、クリアになってはじめてわかってきます。置いてあるモノが少なく、それがきちんと整頓されていれば、物事の優先順位もはっきりして、取捨選択の判断も正しくできるようになります。そうして仕事がかどれば、それだけ会社の業績アップにもつながります。

創造力がアップする

机の上や本棚の上には、ついモノを置きたくってしまいます。しかし、周りに仕事の書類や読みかけの本があると、アレもこれもと意識が散漫になって集中力は低下してしまいます。

デスクの周りがきれいであれば、無駄なモノが目に入らず、しっかりと思考に集中できます。また、スケジュールや仕事の流れがしっかり整理されていると、当然頭の中もスッキリ整えられているので、新しい企画案もふっと湧いてくるスペースができます。何かを生み出す際にも、「ギリギリになって無理やりしぼり出す」のではなく「常にアイデアを生み出せる」ようにしてください。想像力アップの秘訣は「机や部屋のそうじ・かたづけ」です。