

# 古堅純子先生のお宅拝見!

# 子どもが自分で片づけられる家

子どもって、片づけるのがとっても苦手です。でもそれをよく理解したうえで、ちらかりづらく、片づけやすい環境をつくれれば、ちゃんと「自分で片づけられる子」に育つもの。

古堅先生のおうちには子どもが自分で片づけられるアイデアやノウハウがいっぱい! 片づいていると、気持ちいい。そんな感覚を磨いてあげたいですね。

お話をお聞きしたのは



古堅純子先生

2000軒以上の片づけ実績をもつ幸せ住空間セラピスト。特に「子どもが自分で片づけられる」ための収納術や環境づくりを提唱。片付けサービスの仕事から、TV・ラジオ・雑誌出演、講演、執筆活動などで毎日大忙し。でも先生のおうちはちらかりゼロで、いつも超キレイ!

# 【リビング】

「戻しやすい」を追求すれば部屋はちらからない

本当に毎日こんなにキレイなの? と疑いたくなるくらい整然としたリビング。古堅流片づけの最大のポイントは何度使っても簡単に戻せる仕組みづくり。ちらかった片づけ、ではなく、使ったら戻すをみんながやれば、そもそもちらからないという発想。なるほど!

「極度の面倒くさがり」で、片づけは仕事だけで十分」と語る古堅先生。だからこそ、「どうしたらちらからないか?」を徹底的に考え、戻しやすいを実践した結果がこちら。子どもたちにも「片づけて」ではなく「戻して」と声かけするそう。

戸棚の裏を活用すれば、プリント類も確認しやすく、見た目もすっきり! 家族の動線上にある収納だから、使う頻度も高く、ここなら見落としや確認モレもありません。

プリント類は戸棚の内側にベタッ!



CHECK 2

リモコンや爪切り、ティッシュ&ゴミ箱は、どちら側にも入れてあります。だからちらからない!

古堅先生のメイク道具の定位置はここ。いつもリビングでメイクされるそう。使う場所としまう場所は極力近く!



引き出しは使う人でグループ分け

CHECK 1

## 子どもが小さいときはリビングにざっくりBOXを!

小さいうちは指定された場所に戻すのは難しい! そこで、まずは何でもほうり込めるざっくりBOXを、過ごす時間の長いリビングに。ぼいぼい入れるだけだから子どもも簡単です。



古堅家のリビングも、昔はざっくりBOX。

ざっくりBOXとは? ちらかりの原因、「ちよい置き」をなくすために古堅先生が考案した収納BOXのこと。片づけ初心者はずっとここから!

# 【キッチン】

「思い込み」をなくして使いやすい収納場所に

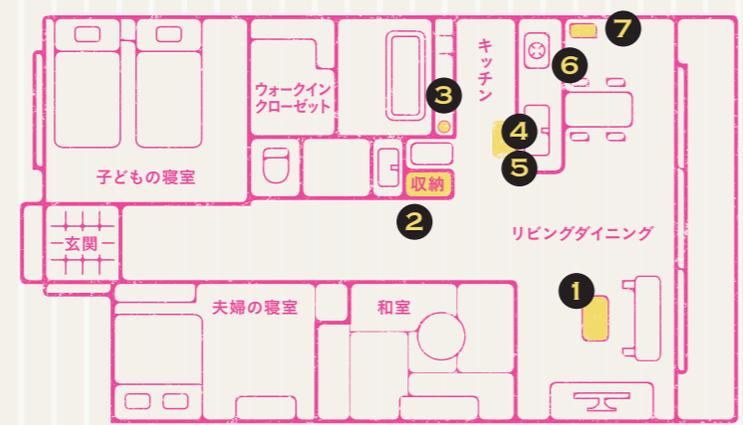
古堅家のキッチンには、醤油のボトルが2つあります。ひとつは調理用としてコンロの近く、もうひとつはテーブル用でキッチンの入り口に。しかもテーブル用醤油の置き場所は、なんと水筒のとなり。キッチンに醤油はひとつ、という固定概念も、分類して収納するという思い込みも一切なし。あくまでどこで使うか、どこがしまいがちか、で考えられています。特にキッチンは、調理道具や食器を何となくの定位置に置いてしまいがち。自分がどう使うか、子どもがどうしたら使いやすいか、考え直す必要があります!

CHECK 4

シンクの下にゴミ箱!



シンク横の引き出しが、キッチンスペースのざっくりBOX。ティッシュ、ハサミ、ふきん、目薬や印鑑などが一緒に。でも「すべてこの近くで使うもの」という共通点があります。もちろんゴミ箱もすぐ近く。



CHECK 3

米びつ、炊飯器、お茶碗が一直線に並んでいます。まったくムダのない動線! 子どもがお米をとぐのを手伝ったり、自分でごはんを盛り付けたりがしやすい環境だからこそ、「自分でやる」が習慣化されるのです。



炊飯器の下に米びつ!

CHECK 5

動きの動線を考えて収納



「ママ、お水」と古堅家の子どもたちは言いません。自分でマグカップを出し、水を注いで飲む。それがしやすいよう、冷蔵庫やシンクの近く、しかも子どもでも取り出しやすい場所にマグカップが収納されています。

ティッシュはゴミ箱の近くに

CHECK 6



使ったティッシュを、すぐポイッ! とできる便利さ。ゴミ箱は小さめ、かつ床に直置きしないのが古堅家のルール。

頂き物は箱から出して

CHECK 7



すてきな食器棚に、お菓子の入った器を発見。頂きもののお菓子などはすぐに開封! そして目に見えるところに置いておくそう。こうすれば、おやつを食べたいときにすぐ手にとれるし、忘れて賞味期限切れ、なんてこともありません。

## 【子ども部屋】

物を少なくすれば  
子どもでも管理できる

「子ども部屋」と聞くと、学習机やベッドがあって、子どもの物が全部置いてあって……とイメージしますよね。でも古堅家男子2人の子ども部屋は、リビング横のオープンな和室。ちゃぶ台ひとつに、棚が少し。そして押し入れや収納の中にも本当に物が少ない。服は、1シーズン数枚でローテーションしています。

「子どもは物が多いと自分で管理できない」と古堅先生。与えたスペース内でやりくりさせることを前提に、むやみに買い与えない、理由をはっきりさせて購入するを徹底しているそう。余分な物がないから片づけやすいのです。

CHECK 8

上はお兄ちゃんのスペース。棚の中もBOXもすべて余裕があります。ハンガーラックは先生のDIY!



ランドセルは  
押し入れの中へ!

出しっ放しOKの  
エリアを設ける

CHECK 9

ここは子どもたちがお気に入りの飾るスペース。何でもかんでもしまう!ではなく、自由に扱える空間を作れば、子どもたちも納得。お気に入りの自分で見極める力もつき、物を大切にする気持ちも養われます。



CHECK 10

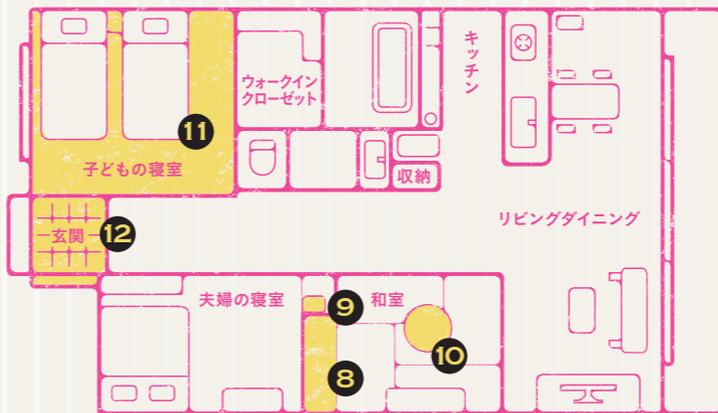
自分の分は自分でたたむ、が古堅家のルール。ひとり分ならあつという事実に目からウロコ。弟くんは慣れた手つきで、1分くらいで終了しました。朝、洗濯物を干すのも子どもたちと一緒にやっているそうです。



自分の洗濯物は  
自分でたたむ

服はすぐしまえて、すぐ取り出せるよう、ここに収納。洗濯物をとりこんで、たたんで、しまうまでの流れがスムーズ!

古堅家にいわゆる学習机はありません。お兄ちゃんはダイニングテーブルで、弟くんはこのちゃぶ台で勉強します。



部屋の奥には  
古堅先生の  
クローゼット



子どもたちは、ベッドメイキングも自分でやります。この状態にしてから毎日登校するそう。まるでホテルみたい!

## 【寝室】

部屋は目的でつくる。  
寝る部屋ならベッドだけ

こちらは子どもたちだけの寝室。ベッド以外、何もありません!なぜなら、この部屋の目的は兄弟がぐっすり眠ることだから。余分なものは一切置かず、寝具も白で統一され、とてもすっきり。確かにここなら、リラックサしてゆっくり眠れそう。

寝室だけに限らず、先生のおうちからはすっきりとした空間の心地よさを感じられます。「物がたくさんあると人は落ち着かない」「ストレスの多い世の中、家の中だけでも安心・安全に、心地よく」という先生の言葉が身に沁みます。

## 【玄関】

玄関は家の顔。帰ってきた  
とき、気持ちのいい空間に

靴をたたきに出しっぱなしにしないよう、靴箱にみんなの定位置が決まっています。いつも履く靴だけを1〜2足厳選して、それ以外の靴はクローゼットへ。靴はすべて靴箱と考えると収まりきりませんが、いつも履く靴だけと考えると、収納もこれで十分。

そして「片づけはまず玄関から」と古堅先生はおっしゃいます。小スペースで成果が見えやすく、「きれいになった!気持ちいい!」と他の場所も片づけるモチベーションにつながるそう。まずは家のどこから……と迷っている方は、ぜひ玄関から!

CHECK 12



靴を脱いだら  
必ず靴箱へ

靴がひとつもたたきに  
置かれていない玄関の  
気持ちいいこと!



古堅先生からのメッセージ

片づけ方を知ること  
「生きる力」を身につける

子どもはそもそも、片づけ方を知りません。だから「片づけなさい!」と言いつけても、子どもは何も変わらない。しかも子どもは「超がつくほどの面倒くさがりやです。ちょっとでも高い場所だったり、しまいにくい場所だったりするだけで、自分でやろうとはしません。

だからこそ片づかないのは子どものせいにするのではなく、子どもでもできる片づけやすい環境になっているか見直してみてください。必要なもの、大切な物だけにしぼって、子どもの目線で見よう場所を考える。そこで初めて、「片づけて」の声かけが有効になります。

片づけは、判断の連続です。何が必要で、何が大切か考える力は、実は「生きる力」そのもの。お母さんがすべて片づけてしまおうと、何も判断できず、他人任せにする大人になってしまいます。自分で片づけることを通してこそ、きちんと生きていく力が身につきます!

### 古堅先生の本を5名様にプレゼント!

応募方法はP.23をご覧ください、  
プレゼント番号は「G」とご記入ください。

#### 『子育てに自信がつく! 幸せ住空間づくり8のルール 古堅式 片付けられる 子どもの育て方』

古堅先生が片づけに悩む子育て家庭を訪問。片づけられる子どもに育てるための大切な習慣、環境づくりについて、具体的なアドバイスを展開します。今すぐ家を片づけたくなるルール満載!



小学館/本体1,100円+税