

第2回 「ほっとひといき ひとり親カフェ」 を開催しました！

日時：令和2年11月14日(土) 10:00～11:30

場所：OKB ふれあい会館 第1棟3階301中会議室

講師：整理収納アドバイザー1級・心理カウンセラー

香田 佳江 氏

講演テーマ：「～片付けが楽しくなる♡整理収納魔法の法則～」

内 容

○講演

- ・「整理」は、いらぬ物を取り除くこと。「整頓」は、皆が使いやすい状況にすること。
- ・整理整頓がされないと不快な環境となり、思考・行動・人間関係が乱れてくる。
- ・物が多すぎる、物の定位置が決まっていない、使った物を定位置に戻さない。この3つが片付けを苦手になっている。
- ・物は、捨てなければ増え続ける。「もったいない」「いつか使える」「何かに使える」「とりあえず」と思ってしまうことがある。しかし、持てる物には限界がある。
- ・ unnecessary物を取り除くには、使っていない物、多すぎる物にまず分類する。
- ・崩れない、忘れない、使いやすいことが裏技。
- ・ルールを作って実践すると自ずと片付いている状態がキープできる。

最後に、講師の香田 佳江氏から

「持てる物には、限界があります。物を大切にすることは、その物を活用しているかということ。使わない物を捨てることに罪悪感を感じないでください。別の場所・用途で活用できるはず。物の使命が果たせたなら良かったと思ってください。がんばって片付けてね。」とあたたかいメッセージが送られました。

○参加者からの感想

- ・先生の話面白く聞けた。楽しかった。
- ・片付けの考え方、今後のためになりそうです。
- ・何でも屋の仕事をしているので、掃除と片付けばかりしています。
- ・先生の話が楽しかったです。他の女性と話ができたことも嬉しかったです。
- ・片付けが苦手なので、とてもためになった。まずは分類から始めたいです。
- ・同じ境遇の人がいて安心できた。片付けの勉強もできてよかった。

○ひとり親カフェの様子

