

第45回 「個性ある図書館」展示

子どもとお片づけ



近年、「断捨離」や「ミニマリスト」という言葉が様々なメディアで取り上げられています。この流行の背景には、片づけを苦手と感じる人の多さが伺えます。

現在は、小学校の家庭科でも片づけに関する授業が行われていたり、片づけは「自然に身に付くもの」ではなく、「学ぶもの」という認識が広まってきています。

今回の展示では、子どもが片づけを学ぶことにはどのような意義があるか、また、子どもを片づけ上手に育てるにはどうすればよいかなど、子どもと片づけにまつわる事柄を紹介します。

展示期間：2018年10月27日（土）～12月26日（水）

展示場所：鷺宮図書館 5階「個性ある図書館」展示コーナー

●片づけとはどのようなことなのか

片づけというのは、家族みんなが心地よい生活を送るために行うことです。部屋の見た目のみをただ綺麗にするのではなく、物を使いやすく配置したり、掃除をしやすくしたりすることで、時間や気持ちにゆとりが生まれ、その結果、家族全員が気持ちよく暮らせるようになります。また、どのような家が心地よいかは家族によって違うので、こうしなければいけないという決まりも無く、唯一の正解もありません。

片づけは、自分や家族にとって本当に必要なものを選び、本当に送りたい生活を実現させるための手段であって、目的ではないのです。



●片づけから子どもが学ぶこと

今あるものを取捨選択することや、ものをどのように収納するかなど、片づけには色々な工程があり、様々な行動・思考が必要となります。それらをこなしていく中で、子どもは人生における大切なことを学ぶことができます。

- 物の一つ一つに対して「捨てる」「捨てない」という決断をしていくことは、今の自分、未来の自分に必要なものは何かということを考えることになり、決断力や判断力が養われます。それにより、自分にとって本当に大事なものを選べるようになります。

- 片づけの段取りや、暮らしやすいものの配置を考えることは、物事の優先順位を考える力を育て、合理的・論理的な思考や行動ができるようになります。

- 物を捨てる時の「もったいない」という気持ちを感じたり、今まで使っていたものとどのようにお別れするかを考えることで、ものを大切にする心がはぐくまれます。それによって、次にものを買う時によく考えるようになったり、人を大切にする気持ちにもつながっていきます。

- リビングなどの共有スペースを、「皆が過ごしやすいように」と考えて整えることで、思いやりと、他者の気持ちになって考える力が身に付きます。

これらの経験が、結果として、子どもの自立を促し、社会性の獲得につながります。

●きれいな家が子どもに与える影響

片づけができている家は、様々な良い影響を子どもに与えます。

• 集中や意欲が維持できる

勉強をしたい、絵が描きたい、となった時、いちいち道具を探したり、場所を確保するために片づけるようでは、物事に取り組む前に子どものやる気は削がれてしまいます。片づいていれば、何かをしたい時に、ストレス無く、すぐに実行に移せるため、集中や意欲が維持できます。



・静かに落ち着いて物事に取り組める

ものが散らかっていると、知らず知らずのうちに気力が奪われていきます。また、思考も散らかりがちです。余計なものが目に入らないすっきりした環境では、物事をより深く、真剣に考えることができます。

・家族の仲がより深まる

片づけの仕組みが整った家は、家族全員がストレス無くものをしまうことができ、ものを探したり、子どもが片づけないということでイライラすることがなくなります。また、片づけにかかる時間が減ることで、親子のコミュニケーションの時間が生まれます。

・友だちとより仲良くなれる

家が綺麗だと、友だちを家に呼ぶことができます。家で友だちと遊ぶことは特別感があり、友だちとより親密になる良い機会です。また、ホストとして友だちをもてなすことで、リーダーシップを発揮できる機会にもなります。

●どうすれば片づけが身に付くのか



・一緒にやる

言葉だけで「片づけなさい」と言っても、子どもには片づけ方がわかりません。「片づけないと捨てますよ」と、おどしたり叱ったりするのではなく、簡単に楽しく片づけできる工夫や仕組みを一緒に作っていくことが大切です。

・片づけによるメリットを伝える

「おもちゃがすぐ出せたら、遊ぶ時間が増えるよね」「お部屋が綺麗だと、気持ちいいよね」など、片づけによるメリットを、わかりやすく子どもに説明します。

・子どもが小さいうちからやる

「どちらが早くしまえるか競争しよう！」「何分で片づけできるかな(タイマーを使ったり、音楽を流す)」など、片づけを「つまらない」「面倒くさい」と意識してしまう前に、一種の「遊び」として生活に取り入れ、親も一緒に片づけをします。ゲーム感覚で、片付けた時の気持ちよさや、楽しさを体験させて、片づけの習慣を身につけましょう。



出典：『頭がよくなる整理術』大法 まみ／著 主婦と生活社 『おかたづけ育、はじめました。』Emi／著 大和書房

『お母さんだけが頑張らないラクちん片づけ』小宮 真理／著 辰巳出版

『ダメッ！って言わない 子どもへ good アドバイス 2 身の回りのお片づけ』高取 しづか+NPO 法人 JAM ネットワーク／著 合同出版

『子どもがどんどん整理整頓したくなる！お片づけ帖』カール 友波／著 永岡書店

『部屋を片づけるだけで子どもはぐんぐん伸びる！』佐和田 久美／著 キノボックス

おすすめ展示図書



『おかたづけ育、はじめました。』

Emi／著 大和書房

請求記号：597.5 エ

男女の双子の母である著者が、一日の暮らしの様子や、子どもが0歳から5歳までの収納の仕組みや子どもスペースの変遷を、豊富な写真で紹介しています。



『部屋を片づけるだけで子どもはぐんぐん伸びる!』

佐和田 久美／著 キノブックス

請求記号：379.9 サ

「掃除ができない母親」だった著者が、なぜ家が散らかるのかや、キレイな家は子どもにどのような影響を与えるかなどを、詳しく解説しています。



『子どもがどんどん整理整頓したくなる! お片づけ帖』

カール 友波／著 永岡書店

請求記号：597.5 カ

三人の子どもがいる家庭を舞台にした漫画形式で、家が片づく仕掛けや、整理整頓の具体的なノウハウがわかりやすく紹介されています。

展示図書リスト

このリストのほかにも多数取り揃えております。ぜひ展示コーナーへお立ち寄りください。

書名	著者名	出版社	請求記号	出版年
家族の片づけルール	江間 みはる	ベストセラーズ	597.5 エ	2018
子どもがいてもできるシンプルな暮らし	梶ヶ谷 陽子	三笠書房	597.5 カ	2018
散らからない仕組み	フクチ マミ/著 中山 真由美/監修	主婦の友社	597.5 フ	2018
お母さんだけが頑張らないラクちん片づけ	小宮 真理	辰巳出版	597.5 コ	2018
男の子がひとりでできる「片づけ」	中村 佳子	KADOKAWA	379.9 ナ	2018
自分から片付けるようになる 整理整頓	橋口 真樹子/監修	旺文社	379.9 ジ	2018
子ども3人、狭くても心地よく暮らす	m a r i	SBクリエイティブ	597.5 マ	2017
頭のいい子に育つ！リビング学習&子どものモノ収納術	—	主婦の友社	597.5 ア	2017
子どもとすっきり暮らすシンプル収納ルール	村上 直子	PHP研究所	597.5 ム	2016
小学生からはじめる整理整頓が身につく本	山崎 紅	日経BP社	597.5 ヤ	2015
古堅式片付けられる子どもの育て方	古堅 純子	小学館	597.5 フ	2015
ママと子どもの心地いい収納	鈴木 尚子	KADOKAWA	597.5 ス	2014

◆「利き脳」に合った片づけ方をしよう

利き手と同じように、脳にも「利き脳」があり、右脳と左脳、どちらが使いやすいかで、得意なことやものごとの捉え方が変わってきます。それにより、行いやすい片づけ方も、それぞれで違いがあります。

★得意とすること

右脳 芸術・直感・イメージ・創造

左脳 言語・分析・論理・数字



★行いやすい片づけ方

右脳 色の識別が得意→ファイルや収納ボックスを色分けする
 イメージでものを捉える→写真を貼ったり、中身の見える透明な容器にしまう
 直感的→決まった箱に放り込むだけ、といったざっくりした収納

左脳 文字の認識が得意→ファイルや収納ボックスに文字のラベルを貼る
 論理的→仕切りを使って細かく分類
 数字→「おもちゃを〇個減らそう」など数字で提案

出典：『子どもと暮らすラクに片づく部屋づくり』宇高 有香/著 辰巳出版

『ママと子どもの心地いい収納』鈴木 尚子/著 KADOKAWA

「子どもとお片づけ」について調べるには

図書館の資料の調べ方、インターネットを活用した調べ方についてご紹介します。

1 【情報探索のキーワード】効率的な情報検索には、適切なキーワードが必要です。

片づけ	整理	整頓
収納	断捨離	ライフオーガナイズ
掃除	リサイクル	インテリア

2 【基本的な情報源】辞書・事典類でテーマについて基本的な情報を入手しましょう。

資料情報	請求記号	配架場所
家政学事典	R590.3 カ	中央図書館
現代用語の基礎知識 2017	031 ゲ	鷺宮図書館
リサイクルの百科事典	R518.5 リ	中央図書館

◎中央図書館では、育児に関する統計や白書を所蔵しています。

資料情報	請求記号
子ども白書 2018 日本子どもを守る会／編	R369.4 コ
子供・若者白書 平成30年版 内閣府／編	R367.6 コ
ライフデザイン白書 2018 第一生命経済研究所／編	365.5 ラ

3 【図書を探す】

●館内所蔵を探す

◎ テーマの棚に行って探す

図書館の本は主題ごとに棚に並んでいるので、請求記号の最初の数字を参考にして同じ主題の本を探すことができます。

分類	分野	分類	分野	分類	分野
375.5	技術・家庭科	379.9	家庭教育	518.5	リサイクル
590	家政学・生活科学	597.5	収納	597.9	掃除

◎ 中野区立図書館利用者用検索機（OPAC）で探す。

資料のタイトル、著者名、出版社名などから、中野区立図書館所蔵の資料を検索できます。

中野区立図書館のHP <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

中野区立図書館 HP（携帯版） <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>

● 東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す。

◎「東京都立図書館統合検索」 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

● 国内で刊行されている図書を探す。

◎「国立国会図書館サーチ」 <http://www.ndl.go.jp/>

◎「Books.or.jp」 <http://www.books.or.jp/>

国内で発行された入手可能な書籍が検索できます。出版社のホームページやオンライン書店へのリンクもあります。

4 【オンラインデータベースで調べる】

中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末で、以下のデータベースをご利用いただけます。

データベース	収録期間と主な内容
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
日経テレコン	1975年からの日経4紙（経済・産業・金融・流通）の記事
聞蔵Ⅱビジュアル	1879年から1999年までの朝日新聞紙面イメージ 1985年から当日までの新聞の記事 ほか
MAGAZINE PLUS	一般誌・総合誌の雑誌記事検索や学術論文
WHO PLUS	歴史上の人物から現代の人物まで約32万人のプロフィール
D1-Law.com	判例情報、法律の改廃記録、法律判例文献情報 など

5 【インターネットを利用する】

●中野区の教育・片づけ関連情報を知る

◎中野区子育てナビ

<http://tokyo-nakano-city.mamafre.jp/>

◎中野区ホームページ> くらし・手続き > 環境・ごみ > キッズコーナー

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/005/006/index.html>

●片づけについて調べる

◎特定非営利活動法人 ハウスキーピング協会

<https://housekeeping.or.jp/>

◎ノムコム with Kids ママのアイデアノート

<https://www.nomu.com/withkids/column/>

◎一般社団法人 日本整理収納協会

<http://jsa-s.com/index.html>

◎片づけ収納ドットコム

<https://katazukeshuno.com/>



●類縁機関

◎中野区リサイクル展示室

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/473000/d002462.html>

●子どもと一緒に片づけ●

子どもと一緒に片づける、具体的な方法をご紹介します。

片づけるの基本は「分ける」「しまう」「ルールをつくる」の3ステップです。



●分ける

・ものを全て出す

いま持っているものを把握し、要・不要を判断します。その際、子どものものは、必ず子ども自身に判断させるようにしましょう。

・子どもが管理できる量にしぼる

捨てたくないものは、誰かにあげる、売る、寄付するという方法もあります。



●しまう

・動線を意識する

使う場所のすぐ近くに物をしまったり、玄関、廊下、リビングなどよく通る場所に収納を用意するようにします。

・子どもが自分でできる位置・配置にする

子どもの膝から目くらいまでの高さに置いたり、よく使うものを手前に置きます。

・グルーピング

「勉強セット」「外遊びセット」など、同じ時に使うものをカゴや箱にひとまとめに入れると、出すのも戻すのも簡単です。

・定位置で管理

すべてのものに戻し場所を決め、決まった場所に物を戻すだけで良いようにします。子どもでもできるように、あまり細かく分類しないことがコツです。カゴや箱に写真やイラストのラベルを貼り、どこに戻すか子どもでもひと目でわかるようにしましょう。

・1アクションで出来るようにする

扉を開ける、引き出しを引き出す等、手間がいくつも必要な片づけは子どもにはハードルが高いため、かごに放り込むだけ、といった1アクションでできるシンプルな収納にしましょう。

●ルールをつくる

おもちゃは決まった箱に入るだけしか持たない、自分のものは寝る前に自分の部屋に戻す、などの、家の環境を維持するためのルールを決めます。

・家族みんなで決める

大人が一方向的に決めたルールだと、子どもの守る意欲が落ちてしまいます。

・無理の無いルールにする

守れたという達成感を味わうことも大事なので、定期的に見直しをします。



★どの工程においても、子どもの目線に立ち、子どもの話をよく聞き、子どもの意見を反映させることが大切です。どんなもの・ことを大切にしているか、どんな収納方法がやりやすいかは子どもによって違うため、親の価値観を押し付けないようにしましょう。

出典：『頭がよくなる整理術』大法 まみ／著 主婦と生活社 『おかたづけ育、はじめました。』Emi／著 大和書房

『子どもがどんどん整理整頓したくなる！お片づけ帖』カール 友波／著 永岡書店