

片付けは生き方にそって

支援専門家・コールバーグさんに聞く

何度片付けても散らかる、いろいろ試してもうまくいかない。そんな「慢性的に片付けられない人」を支援する専門家がいる。米国人女性のジュディス・コールバーグさん(57)はこの分野の先駆者で、単にモノを捨てるのではなく、その人がどんな暮らしをしたいのか、という視点からモノの片付け方法を提唱する。片付けのポイントを聞いた。

(森本美紀)

「片付けられないのは、恥ずかしいことじゃない。従来の方法が、合わないだけです」。東京都内で昨年12月に開かれた講演会。コールバーグさんはこう語り、自ら考えた実践法を事例を交えて紹介した。

従来の方法とは、例えば書類なら日付順にファイルする、使用頻度の低いモノは捨てるといったモノの管理を主眼にする考え方。整理整頓の基本的な考え方で、見た目の美しさも重視する傾向が強い。

こうした整理術に対して、コールバーグさんが提唱するのは、その人

の考え方や価値観にそってモノを片付ける手法だ。コツは、①理屈ではなく感情に訴える②視覚的にわかりやすくする、という点だ。表。

①の例として挙げたのは、古い教材や生徒の写真をためこんでいた教師。一気に捨てず、部屋の一角に「思い出のコーナー」を作ること薦めた。過去を代表する特別な思い出のあるモノをほんの少し取っておくことで、残りは捨てようという気持ちになれたという。

②は、視覚を重視し、カラーボックスを利用したり、クローゼットの



ジュディス・コールバーグさん＝金子淳撮影

思い入れ・見つけやすさ重視

扉を開けたままにしたりして、何がどこにあるのかひと目でわかる手法。「他人には一見ごちゃごちゃしているように見えても、その人にとって大事なものが使いやすいことが、『片付ける』ことなのです」

途中で挫折したら、専門家に依頼する手もある。米国ではコールバーグさんのような専門家はプロフェッショナル・オーガナイザーと呼ばれる、少なくとも約4千人が活躍している。コールバーグさんは片付けのエキスパートともみられるが、「私も片付けは好きじゃないのよ。だってつまらないもの。だからこそ楽しいアイデアを考えたい」という。

日本でも「日本ライフオーガナイザー協会」(大阪)が2年前に設立され、協会認定のライフオーガナイザーは約1000人いる。代表理事の高原真由美さんは「モノや情報があふれ、だれでも片付けができる時代ではなくなった。部屋をきれいにするだけでなく、頭と心を整理して、その人が快適に暮らすお手伝いをするのが仕事」と話す。

同協会会員のライフオーガナイザーは有料で片付け作業をしている。一般向けや、専門家を目指す人のための講座も各地で開いている。詳しくは<http://jalo.jp/> 電話(06・4395・5401)。

理屈でなく感情にそって

思い入れがあり一気に捨てられない時は、「思い出ボックス」を作り収納し、少しずつ心の整理をしながら捨てていく。分類も感情にそって分けやすく、探しやすい。例えば、書類は「困ったら見る」というファイルに取り扱い説明書と病院の連絡先などを入れる

視覚的にわかりやすく

何がどこにあるのか、わかりやすくする。ファイルボックスを使う場合、緊急性のあるものは赤、とりあえず置いておくモノは緑といった具合。クローゼットの扉を開けて常に見えやすくしておく手も

専門家と一緒に作業する

家族や友だちは「これは捨てるべきだ」と言いがち。専門家は、その人の価値観にそって助言し、励ましてくれる

グラフィック・郭 浩 / The Asahi Shimbun

「慢性的に片付けられない人」

へのアドバイス

衣類の整理



「必要」「不要」「あげる」と書いた紙を床に置き、衣類を3分類。不要な衣類は処分、他人に譲る服は、すみやかに段ボールに詰めて郵送した



依頼した夫婦と衣類を片付けるライフオーガナイザーの佐伯新和さん(写真右)。クローゼットに隙間なく入っていた衣類を分類していく。「色が変わっていますが必要ですか?」などと質問し、不要な衣服を明確にしてい

居間の収納の整理



中のモノを①ここに残す②移動する③処分④人に譲る、に分類。ファイルボックスに入れて「電球」などと記し、ひと目でわかるようにした



電球、薬、洗剤などが詰め込まれ、どこにあるかわからない