

# 学級だより

今年の家庭教育学級のテーマは

『健康に関すること』でした。

そこで、心の健康や体の健康に関わる講座を  
年間通して6回企画しました。

## 2月14日(木)9時30分～12時 『整理収納上手な子どもに育てる ためのお母さんの片付け講座』

講師:中村 信子 先生

(ライフスタイリスト, 整理収納アドバイザー認定講師,  
整理収納コーチ, 風水カウンセラー)

アシスタント:小松崎 明子さん

### 『閉級式』

會田照行教頭先生

場所:一中地区公民館 2階 視聴覚室

第6回目の家庭教育学級は、整理収納アドバイザー認定講師などをされている『中村 信子』先生を講師にお迎えして、通常は4～5時間かけて行う内容を2時間に凝縮して教えていただきました。

閉級式では、會田教頭先生から1年間の総評をいただいた後、学級長から年間学習報告を行いました。

### 『整理収納は誰にでも出来る簡単な「プロセス・手順」』

#### ①モノを減らす→②わける→③収める

モノの整理は心と時間の整理。限りある命、時間を大切に使うためにも、整理・収納の練習をしましょう！

- ①モノを減らす…今使っているもの(必要)今使っていないもの(不必要)で分け、迷ったら「賞味期限箱」へ保管。期限がきたら、リサイクル、寄付等で手放す。  
→モノの可能性ではなく自分が使う可能性を考える。

②わける…使う場所、頻度、一緒に使うものでまとめる

③収める…きれいに収納するのではなく、使う時を考えて収める(収納場所は家族皆に知らせる、ラベルを貼り一目でわかるようにする、腰高から目線の高さに収納すると使いやすい)

整理・収納すると良いことがたくさんあります！！

- ①時間的効果(仕事が捗る、無駄な時間がなくなる)
- ②経済的効果(スペースの有効活用、無駄買いがない)
- ③精神的効果(イライラしない、家族に優しくできる)  
→環境を整えると気持ちも明るく、生活が楽しくなり、時間に余裕ができます。家族皆がHAPPYになります！

講座終了後のアンケートでは、「自分の意識を変えることの大切さを知ることができた。」「思っていた以上のものを学べた。整理収納は奥が深い。」「先の自分のために整理することの大切さがわかった。」「為になり納得した。早速実行したい」との声が多く寄せられ、皆さん満足された様子が伺えました。また一方で、「もう少し具体的な整理・収納方法等聞きたかった」とのご意見もありました。講座開催にあたり、中村先生とお話した際に、先生から「意識を変えないことには、いくら具体的な整理収納方法を知っても実践できません。整理収納のノウハウ本やテレビ番組を見て一時的に片付けを実行してみても、またすぐに部屋が散らかってしまうというご経験はありませんか？それは意識が変わっていないからです。まずは自分の意識を変え、『ものを減らす』→『わける』→『収める』ことを繰り返し練習して、環境を整えることの心地よさを経験すると、その状態を維持することができるようになります。」とのお話がありました。是非このアドバイスを参考に、スッキリした部屋で親子ともにストレスのない、心安らぐ毎を送りたいと思いました。

#### ★編集後記★

皆様方のご協力により、平成24年度家庭教育学級も滞りなく行うことができました。家庭教育学級が新しい出会いや発見の場となり、これからの生活に少しでもお役にたてれば幸いです。また、ご指導いただきました諸先生方、ならびに関係者の皆様へ深く感謝申し上げます。

家庭教育学級の様子は、土浦小学校のホームページ <http://www.tsuchiura.ed.jp/~dosho/>に写真入りで掲載されています。メインメニューからサイトマップ→PTA 活動をクリックしていただくと、家庭教育学級、その他のPTA 活動の様子を見ることができます。どうぞそちらもご覧ください。

一年間大変お世話になり、ありがとうございました。

家庭教育学級役員、委員一同