



## プログラム紹介『実践！片付けくらぶ』

みなさんは「片付け」ときいて・・・どんなことをイメージされるでしょうか？

「苦手・・・」「うまくできない・・・」「やる気がでない・・・」「捨てられない・・・」などマイナスイメージが多く思い浮かぶのではないのでしょうか？

デイケアでは「片付けできるようになりたい」「家の中をなんとかしたい」という要望にお応えし2024年8月より「片付けくらぶ」を、2025年1月より「実践！片付けくらぶ」をメンバー固定で各3か月に渡り開催しました。

実は「片付けるのが難しくて散らかっている状態」は部屋だけでなく、「自分の生活も思考も散らかっていること」を表している。下の写真の本「たった一分で人生が変わる片づけの習慣～実践編～」にはありました。また多くの方は「モノを捨てる」ことに罪悪感もちますが、「モノを大事にすること」と「モノを捨てないこと」はイコールではないともありました。

プログラムではまず現状の把握、片付け前の写真を撮ることから始め、本の読み合わせを通じ学んだことを表記表出することで片付けの実践方法を学びました。実践では、自宅での片付け後の写真を撮り、参加者で共有しました。みなさんの部屋をみせていただき、励ましあいながら、それぞれが少しずつ変わることができるのだと感じる時間を共有しました。

最終的な目標は「片付けを習慣化すること」であり、一日一分片付ける習慣をつけるためチェックリストに記入しました。最終的に半数の方は気になるところの片付けの習慣化につながりました。

ここからはみなさんの感想です。「片付けくらぶ・実践！片付けくらぶどちらも参加して、帰宅後座らずにすぐに片付けすることができるようになりました」「少しずつ1分でもいいんだと思えて以前より片付けに取り組みやすくなりました」「部屋がきれいになったので、これからもこの状態をつづけたいと思います」

これからも利用者様と一緒に、楽しくそして役立つプログラムを提供していけたらと思います。ぜひお待ちしております。

