

2016/7/14 2016-2017 <卓話：講師・かみて理恵子様/紹介者：流郷薫会員>

皆様こんにちは、かみて理恵子様でございます。黒岩創立会長より、影響力と創造力のある素晴らしい方を是非卓話に呼んでくださいとご指示がありました。かみてさんはプロフィールにありますように120人の外資系のコールセンター長として立ち上げ、女性達を引っ張って来ました。企業の中で素晴らしい活躍をなさった方ですので是非、皆様ご参考までと思ってご紹介したと思っています。かみてさん、どうぞよろしく御願い致します。

<卓話：講師・かみて理恵子様>

ただ今ご紹介にあずかりました、「かみて理恵子」と申します。よろしく御願いします。今日はお招きいただきとても光栄です。皆様、社会に対してももちろん仕事、暮らしに対しても意識の高い皆様の前でこのようなお話をさせていただくことはとても光栄に思います。

今日は「私らしい片付け」ということで、「片付け」に私らしさというものがあるのかということに疑問に思われる方がいらっしゃると思いますが、今まで聞いたことのない感じの片付けの話かもしれませんが、是非聞いていただければ嬉しく思います。

最初にお手元にある私の自己紹介をさせていただきます。今、流郷さんからご紹介にあずかりましたが社会人生活、サラリーマン生活をずっとやっておりました。その間、IT企業、アパレルとかいくつかの仕事をしてきましたが、その後年齢も上ってきたので次のステップを考えようか、どうこの先キャリアを積んでいこうかということもありまして、一度転職しようとしたときに片付けを始めたというのが「片付け」を始めたきっかけです。実際にはこの後お話させていただきますが、着物が実は好きなのです。着物好きだと物が増えるのですよね。オーガナイザーとか片付けの仕事をする前から着物も好きになって段々自分の荷物が増えてきたというところで、私はこういう仕事をしていると片付けが最初から好きだったんじゃないかと思われるのですが、大の苦手で働いている時は家の中が結構グチャグチャでした。仕事ばかりしていて家に帰ると疲れて寝てしまう。土・日はあまり家が片付いていないのもあって、すぐどこかへ出かけてしまう。じゃあいつ片付けるの？というような生活をしておりました。そんな私がどうして片付けられたのかということと片付けの一般的なお話、「ライフオーガナイズ」という片付け方の話をさせていただこうと思っております。

私が片付けを学んだときに、いろんな片付け方法があるということが分かりました。多分皆さんコムマリさんとか断捨離とか聞かれたことがあると思います。その中でどういう片付けを選んでいけばいいのか。実際片付けてみればスッキリします。お家もスッキリしますし、気持ちもすごくスッキリします。その中で何故その方法を選ぶのか。要するに片付けとは沢山ある。皆さんも雑誌とかTVとかで片付けを見たことがあると思いますが、その中で自分はどれが合っているのかよく分からなかったのです。何故それを選ぶのか。それともう一つ分からなかったことは何故片付けたいと思うのか。片付けなくても生きていけますよね。汚いとか散らかっていても自分で場所が分かれば別に片付けなくてもいいわけですよね。

ではなんで片付けをしましょうと言われるのか、というようなことも片付けを学ぶ中で感

じていたことです。それを教えてくれたのが「ライフオーガナイズ」という考え方です。ちなみに「ライフオーガナイズ」という言葉を聞いたことがある方、いらっしゃいますか？いらっしゃらないですね。「ライフオーガナイズ」を後でお話しますが、もともとはアメリカから来た考え方ですが、それを日本流に協会というかこの学びというか考え方が始まって、ちょうど8年くらい経ちます。

「ライフオーガナイズ」の話の前に、先ほど片付けの話—片付けってしなくてもいいですよという話をしました。では片付けって何故するのか？片付けをすることに何のメリットがあるのかということをお話したいと思います。

片付けをすることで一番メリットがあるのは、自分の価値観が明確になるということです。どういうことかということ、自分がそのものを手元に置いておくのか、手元から要らなくなるのかというのを自分で決めていく自分の価値観です。それは人によって違ってきます。人によって違うのでそこに自分らしさというものが出てきます。それによって価値観の明確な理解ということになるのですが、それとあとは空間の片付け方を習得できる。空間には限りがあるので、それをどうやって使っていくのか、ということも片付けをすることでメリットがあります。それと一番ここが大きいのではないかと思うのですが、仕事で充実した暮らしの体験が出来ると思っています。探し物をしない。探し物というのは結構時間がかかるのです。それはお仕事でもそうですし、家庭でもそうです。やはり時間が有効に使える。それから、例えばきちんとどこに何をしまっておくか分からないと、同じものを何度も買ってしまう。たまにお客様のところに行く—実際私はお客様のところに行って片付けをしています。

同じ本が2冊も3冊も出てくることがあるんです。やはりそれは自分の価値観で選んでいる本をまた読みたいと思うけれども、何処かへ行ってしまっているということなのです。それで無駄なお金を使わないようになる。あとはやはりお気に入りのものに囲まれた充実した生活ができるようになる。そして家の中でリラックスできます。リラックスするということは、その反対の仕事に対しても仕事が充実して仕事に対する活力というものが生まれてきます。こういうふうに片付けに対してメリットがあると考えています。

では、実際片付けって何のためにするのでしょうか？皆さん何のためにするのかを考えたことがありますか？片付けは、実際ゴールではないですよ。ゴールでないということはどういうことかということ、この先、例えばどういう人生を送っていきたいのか。それからこれからの生活をどういう住まいで住んでいきたいのかということの答え、それが目的になると思うのです。

皆さんも片付けに目的と言われるとピンとこないと思いますが、例えばダイエットってありますよね。ダイエットをしようとしたことがあるという人が沢山いらっしゃると思いますが、ダイエットというのは痩せることが目的にされますか？痩せることよりも、こういう洋服を着たいとか、異性にモテたいとか健康のためとか、やはり目的があってダイエットをされると思うのです。片付けも片付けたいという目的ではなかなか片付けは出来ないのです。それがやはりこの先どういうふうに暮らしていきたいのか。それからどんな住まいで過ごしていきたいのか、そういうことが答えになっていくのです。

よくお客様で片付けたい目的は何ですかと言うと、家族でリラックスしたいとかクローゼ

ットの片付けなどは、お仕事をしているお客様に多いのですが、毎朝何を着ていいのかわからない。要るものと要らないものがゴチャゴチャになっているので、直ぐに着れるようなものに揃えたいとか、人を呼びたい、お友達を呼んでお家でパーティをしたいというような声を聞きます。やはりそれはみんな何かをしたいという目的なのですね。

私は、個人のお宅だけでなく企業様にも行かせていただいております。企業様の事務所とかスモールビジネスをされている方の事務所、そこに言われた時の企業様の皆様から言われることは効率よく仕事がしたい。それからお客様に対してもっとサービスをしたいのもっと片付けをしたい、というふうにリクエストを頂戴します。皆さん、何かをしたいから片付けたいと思われるのですね。ですからよく片付けがなかなか出来ないといわれる方は、一度自分が何をしたいのかということを知っていただくといいたいかなと思います。

実際に片付けるというときに、「ライフオーガナイズ」という考え方をベースに私は片付けをしているのですが、この一番下に「ライフオーガナイズ」というのがあります。その上に「整理」、「収納」、「整頓」、「片付け」とあるのですが、このオーガナイズという考え方、ここが自分の価値基準に従って何をどういうふうを選んでいくのかということを考えていることなのです。これがあるから実際、その上に整理する。要、不要を判断する。それから使いやすく納める、そして見た目よく整える。そして出したものを元にすぐに片付けられるようにする。というふうにピラミッドができます。皆さんこの上にお掃除があるんです。これがあるからお掃除。ちなみに暮の大掃除、大変なのですよという方、皆さんいらっしゃると思いますが、その方は多分掃除が大変なのではなくてこの下の部分が大変なんだと思います。ここができていればお掃除は多分、それほど大変ではないと思います。実際片付けをしている人の片付けの元々得意な方のお話を聞いてみると、皆さん掃除が楽になりたいからと言われる方がいらっしゃいます。やっぱり片付けられていると掃除が楽。掃除が楽ということはきれいに保てるということなのです。

先ほども言いましたけれども、どういうことがしたいのかということが片付けの一番大切な部分になります。そして今まで何度も出てきました「ライフオーガナイズ」とはどういうことなのかと言うのは、単なる空間の片付けではなく、思考や空間などの生活そのものを俯瞰し、整理して見直すこととあります。

実際お客様のところに行ったらどういうふうにお話しているのかというと、片付けする前に必ずお話を伺います。その方がどういう暮らしがしたいのか。その方の価値観に対するお話をうかがいます。価値観といってもすぐに価値観などと言えない方がほとんどですが、どんなことが好きなのか、どんな暮らしをしたいのかということから、思考の整理をさせていただきます。お客様とのお話の中で思考の整理をします。そしてこれがあるから最初から捨てましょうということは一切言いません。捨てなくても片付けは出来るのです。もちろん最終的には手放すということを考えるかもしれませんが、だけれども最初から捨てなければと思わなくてもいいんです。思考の整理がきちんと出来て自分の中で何が要るか、何が要らないかが分かってくると、捨てるというより手放すということが分かってくるのです。

では、自分の価値観というものを何で見るのかということ、行動パターンを意識したものの選別や収納法というのをご提案しております。何度も繰り返し言いますが、一般的な片付け

は空間の整理が中心ですが、「ライフオーガナイズ」は思考の整理。生き方や生活全般の見直し。どんなふうに暮らしたいか。どんなふうな人生を送りたいのかというようなことをお話してうかがいます。そこから片付けが始まります。

思考の整理に必要なものは何か？といったときに、ここにいろいろなカードがありますが、このカードは多分皆さん、ぱっと見て一番何が大切かと思うのは人それぞれだと思うんです。これが価値観に結びつくものだと思います。もちろん対象によって価値観が違ってくるかと思いますが、自分はどういうふうに考えているのかをまず知ることが一番重要になってくる。そしてその後には自分はどういう基準でものを選んでいくのか。ということも考えるひとつの要素です。

女性向きの絵になっているので男性の方は分かりにくいかもしれませんが、例えば「高級」と言ったらブランド品。自分は何が好きか？ブランド品とかちょっと高級感のあるものが好きだわとか。今年の流行は何かしらと「流行」でものを選んでいく。もしくは「機能重視」だとすると、例えばペンだとすると100円でも200円でも機能性が高いものが高いという基準。「オリジナル性」といえば自分らしさ、自分の個性が出るようなもの。もうひとつ多いのは「思い出」。これはおばあ様からもらったもの。お母様からもらったものとか、知り合いのとても大切にしている方からもらったもの、ということそれは絶対に手放せない。というように人によって基準というのが違ってきています。ですから自分はどういう基準で選ぶのかということを感じてみるということも自分の価値観というものにもものすごく繋がってきます。

今まで全体の概要的なものを一気にお話しました。「ライフオーガナイズ」は日本ではなくてアメリカから発祥したと簡単にお話しましたが、去年の4月にアメリカのロサンゼルスで協会のカンファレンスがありまして、行ってまいりました。実際に私達と同じような仕事をしているロスの方のお宅訪問をさせていただきました。本当に自分らしいというかこういう片付けなのだという。何処を開けてもいいと言われたので、どんどん開けさせていただいて、どういう片付けをしていらっしゃるのかを見せていただいたのですが、そういうのをお見せします。

画像を見ながら)この部屋はクローゼットの部屋で、8畳から10畳くらいあります。2面ですが、こちらの面にも全部お洋服が入ってまして、ここは何かといいますとこの方のライフスタイルは、確か弁護士さんと言われていて、いろいろな所にお仕事で出張するということでした。実はここのアイランドのところにはバグージ、スーツケースが入っています。そしてここが台になっているのが見えるのですが、ここでスーツケースを開けて、実際に何を持っていくかということを選択して、それをここで選んでしまう。終わったらここに入れられるものは入れるということで、自分のライフスタイルに合わせてこういうふうにしたと言っていました。

日本だどこまでクローゼットを持つということは大変だと思いますが、自分のライフスタイルを考えてこういうふうになされているんです。この方のキッチンですが、お店ではありません。個人のキッチンです。ここがキッチンで、みんなで「ここで楽しく食べたい」ということで、まるでお店のカウンターのステーキでも食べさせてくれるようなところでした。

こういうお宅で自分はどうしたいかということ**を強烈に持っていらっしゃる方**でした。

これは庭仕事が好きなお宅だったのですが、ここから庭に出られます。この古い筆筒のようなものの中に庭道具、DIYの道具が全部入っているのです。こういうのに入れるんだとちょっとビックリしましたが。この方のキッチン**は自分でどういうふうにしたいというものを持っていて、なかなか日本だと白いキッチンとか割とそんなにここまで個性的な方**というのはあまりいらっしゃらないかなと思いました。こういうのを見ても自分らしさというものはこういうものなのだなと思いました。

これは最後ですが、日系人のお宅でした。これ、皆さん見たことありますよね。桐の和筆筒です。でも開けてみて入っているのはジプロックの箱です。料理の時に使うキッチンのもので、実はこの方はこういう和のテイストのものが多いのですが、桐の筆筒の抽斗を開けたらジプロックの箱でびっくりしました。もうひとつ和筆筒をお持ちで、着物を着る時の開けたらお盆が入っている和筆筒がありますよね。そのお盆の中には文房具が入っていたのです。文房具がザーっと入っていてこんな使い方をするのだというふう**にちょっとビックリ**しました。このくらい自分がどうしたいか、どういうふうに使って、どういう暮らしをしたいか、ということに素直に生活されているのだな**と思って、私はロスに行ってすごく刺激を受けて帰ってまいりました。**

自分らしい片付けというのは一体なにか。自分らしいとは何かと言いますと片付けというのは皆さん何処かにしまおうと思われるかもしれませんが、しまうにしても**どういうふう**に物事を考えるかとか、行動のパターンによって全然違ってくるのです。ちょっとその辺はまた後ほどお話しします。

もうひとつは「利き脳」という考え方を「ライフオーガナイズ」では考えております。「利き脳」って何かというと手とか足に利き手、利き足があるように脳にも右脳、左脳があって、どっちが得意かというのがあります。右脳と左脳の得意な分野というのは細かく書いてありますが、左脳は書く・分析する・論理的であるというところが強いです。右脳はきらめきとかひらめき・直感とか芸術肌とか思われる。よくこの辺はご存知かと思いますが、**こういうふう**に違っています。脳というのは使えば使うほどきちんと発達していくものなのです。ですから今とお仕事によっても全然違ってくるとは思いますが、生まれもった「利き脳」というのがあります。それでは皆さんの「利き脳」はどっちかということ**をこれからやってみ**たいと思います。

ここにインプットとアウトプットとありますが、インプットは片付けだともものを探すものです。アウトプットはものの配置や戻す時に使うものです。最初にインプットで何も考えずに手を組んでみてください。手を組んで皆さんの手が右手の親指が下の方は右脳です。左手が下の方は左脳です。今度は腕組みをします。腕をぱっと組んでみて右腕が下の方は右脳です。左が下なら左脳です。最初に言ったのと二番目に言ったのを覚えてください。最初が右脳で後も右脳だった人は「右右(ウウ)タイプ」です。最初も左で次も左の人は「左左(ササ)タイプ」です。最初が右で後が左の方は「右左(ウサ)タイプ」です。最後に最初が左で次が右だった方は「左右(サウ)タイプ」です。これは生まれもったもの**ですがこの後自分の生活の中でちょっとずつ変わってきます。これは占いではないので絶対それに当てはまるという**

ものではないですが、そういう傾向があるのかなと思ってください。

「左左(ササ)タイプ」は機能重視。「右右(ウウ)タイプ」は直感重視。「左右(サウ)タイプ」はオリジナル基準です。「右左(ウサ)タイプ」は機能と感情。

ではタイプ別に片付けにどういうふうに影響するか、反映するか。「左左(ササ)タイプ」の方はきちんと分類収納するのがいいです。一つひとつ順番にと書いてありますが機能と合理性を優先しているので、一般的にいいと言われるのは、使用頻度で分けていくのがいいと思います。きちんと仕訳をする。どういうことかということ「右右(ウウ)タイプ」の人は「ワンアクション収納」と書いてありますが、あまり細かいことをすると出来なくなるんです。反対に出来ないということはグチャットした中から探し出せる。「左左(ササ)タイプ」の人はどちらかということ自分がきちんと仕訳しておかないと探すことが難しい。「左左(ササ)タイプ」が、片付けが上手とか「右右(ウウ)タイプ」が片付けが下手といったことは一切言っていない。自分の特徴があるということだけです。なので「左左(ササ)タイプ」の方と「右右(ウウ)タイプ」の方を簡単に言いますと、文房具をひとつの抽斗に入れます。「左左(ササ)タイプ」の方はハサミ、糊、ホチキスときちんと分けてそこに戻すようにしてください。そのほうが合っています。但し、「右右(ウウ)タイプ」の方は抽斗が1個の中にハサミ、糊、ホチキスを一緒に入れても全く大丈夫です。そこから探すのも全然苦じゃない。「左左(ササ)タイプ」の人は多分苦の人が多いいと思います。そういうふうに全然違うのです。

「左左(ササ)タイプ」の人は言葉でラベリングするというのがよく、「右右(ウウ)タイプ」の人は「ワンアクション収納」。ワンアクションとは何かということ、例えば押し入れを開けます。その中から抽斗を出します、というのはあまりお勧めできません。面倒くさくなっちゃうんです。そういう方は押し入れ開けたら棚になっているとか、見えなければ例えば靴下でもクシャクシャで放ってもいいんです。片付けというのは自分がよければいいので、別に誰が見るわけではないのでクシャクシャに入れても全然構わないです。あとは「右右(ウウ)タイプ」の人は「見える」ということが重要で、まるっきりキレイに何にも見えなくなってしまうとなかったものに考えてしまいますので、「見える」ということが結構重要です。

次に「左右(サウ)タイプ」と「右左(ウサ)タイプ」の方。「右左(ウサ)タイプ」の方はどちらかということ形からいって完璧主義的なところがあり、理想をきちんと持っています。このタイプは結構見た目から入るので最初に収納グッズを買いたくなります。ただ収納グッズをきちんと計らなかつたりして、そこに入らないと一気にモチベーションが下がって、片付けをしたくなくなるというタイプの方もいらっしゃいます。全体のイメージをきちんと持って、そこから細部にいくというのがお勧めです。

「左右(サウ)タイプ」の方は「マイルール収納」でマイルールって何と思うかもしれませんが、先ほどの例えば和筆筒に台所の用品を入れていたように、別にこんなところにこんな使い方をするの？ということにあまりとらわれずに、自分がこうしたいと思ったことをすることがすごく重要です。どちらかということなかなか難しいと思ったら「右右(ウウ)タイプ」の人のように「ザックリ収納」をまずやってみるといいと思います。その中で自分らしい。多分「左右(サウ)タイプ」の方は本とかTVを見てこうしようと思ってその通りにやってもうまくいかない場合が多いです。どちらかということ自分がどうしたいかというよう

なことを考えてみてください。

今ざっくりですが、こういうふう「利き脳」のところで自分のタイプが全て答えではありません。ここから自分の脳の考える癖とか行動の癖というのがありますから、それを加味して自分らしさというものが出てくる。

(写真)実はこれはウチのキッチンです。どんなふうになっているかということ、自分の生活がどういう生活をしているかということで、冷蔵庫の中ですが考えて作ってあります。ここは何で空けているの？と言われたのですが、私は二人暮らしなので、例えばお味噌汁を作ったりご飯とかがセラミックの陶器のお櫃なのです。出しておくのと傷むので、余った時にここに入れられるようにということで空けています。二人暮らしなので、私がない日は例えば今日などは夫はひとりで食べているわけなのですが、ここに何が入っているというのが書いてあって、ここにあるものは食べてねというものなのです。この下はお肉入れなのですが、ここにも3つホーローの入れ物があるんですが、ここの中に生ものを入れる。結構買い物に行くときと急にいろいろなものを買いたくありませんか？私は結構食べることが好きなのでいろいろと買ってしまふのですが、この3つの中を頭の中で、あ、あそこに入っているなと思ったら買わないことにしてあります。自分はどういう癖、要するにちょっと行くと、あー、美味しそうと思って買ってしまふということ、ここには何かあるから止めておこうと思う。自分の中の抑制になっているのです。自分の行動の癖とか思考の癖をどうしていくかということところです。

これは私のクローゼットです。掛けるところももちろんあるのですが、すごく狭いコンパクトな家に住んでいます。ですからここがクローゼットで、一個一個に洋服が入っていますが、Tシャツとかシャツ類が入っていて、この六つに入っているのですが、この奥がすごく奥行きがあるのです。奥行きの奥に、これを横にして入れてあります。横にして手前に置いても置けるわけなのです。ですから実はこれをいくつかもっていて、このカゴの奥もこういうものが潜んでいます。私の衣替えというのはこれの入れ替えだけです。自分の洋服がこの中に納まるようにしようとしています。

片付けが好きな人というのは結構、基本ずぼらな人が多いです。楽したいと思うから。私の衣替えは、大体5分から10分で終わります。これを入れ替えするだけです。多分これというのは本などに出ているような皆さんが見ているような立派な片付けとは違うと思います。実際に片付けのステップとしては「減らす」、「整理する」、「維持する」というところがありますが、「捨てる」ということではなく片付けのときは「全部出す」。全部出さないと何を持っているかわからないから。ではクローゼットのもを全部出すというと大変。大変だったら、今日はブラウスだけとか今日はパンツだけ、シャツだけと自分の分類するものの中で全部出してください。そうするとその中で比べて選ぶことができるから。

そして整理するときには、いろいろなところをきちんと計ってください。それから「見せる収納」にするのか「しまっておく」のかということ。そしてここが一番重要な「維持する」ということ。

皆さん、片付けは出来るのですが続かないのです、と言われる。それは片付けではないのです。「維持する」ことで片付けなのです。「維持する」というのはいつでもきれいにすると

ということが維持ではなく、例えば1週間に1度リセットできるのならそれでOKです。それが毎日、例えばお子さんがいらして夕方になれば散らかってしまうというのも、それは戻せるのであればOKです。

私が一番皆様に片付けというのはいろいろとあるとは思いますが、ここの話をしたいなと思っています。先ほど言いました習慣化するというのはすごく難しく、自分らしい片付けというのは今、私が「利き脳」の話をしましたが、これは単なるヒントです。自分の生活、例えば皆さんハンカチと言ったら何を思い出しますか？すぐにティッシュと思う人もいらっしゃるし、ハンカチと言ったらマスクと思う人もいます。それぞれ考えることというのはちょっとずつ違います。例えば朝お風呂に入る人もいれば、夜お風呂に入る人もいます。朝お風呂に入る人は、男性なら下着と肌着を一緒にしておく。夜お風呂に入る人なら下着と寝巻き。それが同じ抽斗に入っているということが重要です。下着と寝巻きが全然違う所にあるなら、下着は出すけど寝巻きも出しに行かなければならない。だからそれも違って来るし、例えば洗濯したときのハンガーですが、クローゼットにしまうとき、それをそのまま入れていますか？一度ハンガーをはずし、クローゼット用のハンガーにしていますか？私は干すハンガーとクローゼットに入れるハンガーは一緒です。干したらそのままクローゼットに持って行けばいいんです。そういうふうに自分の行動の癖とかどういうふうに生活しているのかによって、全然片付けって違って来るのです。ですから自分がどういう行動をしているのか、どういう考え方をしているのかということをもう一度問うてほしいということと、いろいろとチャレンジするということ。

そして私が片付けの仕事をしていて一番思っていることは昨日もあるセミナーをやって、そこに参加してくださった方がおっしゃいましたが、片付けが出来ないということですごく自己嫌悪になるという方が結構多いです。でも全然自己嫌悪になることはないのです。誰でも自分の合っているやり方を知らないだけ。自分に合ったやり方ができれば必ず片付けはできるようになります。是非、片付けということを違う角度から考えていただいて、これからの生活に何かふっと思い出していただけたら嬉しいと思います。今日はどうもありがとうございました。