

プロに学ぶ!「家族が笑顔で暮らせる」

お片づけ2つのコツ

家族みんなが続けられる“片づけやすいおうち”の作り方

——今日からできる 2つのチェックポイント——

監修執筆：親・子の片づけ教育研究所 理事 橋口 真樹子氏

■1つめのコツ 片づけやすい仕組みをつくる

片づけが続かない一番の理由は「戻すのが面倒だから」。

そこでまずは、家族みんなが戻しやすい“片づけの仕組み”を整えます。

「片づく仕組み」の基本ルールは次の5つです。



ルール1 定位置	使う場所に収納するのが定位置のルール。「ここで取り出し、ここで使って、ここにしまう」ためには、どこに何を収納すればいいかを考えてみましょう。「どうしてここにこんなモノが?」にも気づけます。
ルール2 適量	定位置に“入る量だけ”にしぼることが大切です。不要な物なら処分、必要な物なら別の収納スペースを用意できるか検討しましょう。
ルール3 使用頻度	「適量」のルールとセットで考えましょう。よく使う“一軍”の物は定位置へ。使用頻度の低い“二軍”の物は、別の収納スペースに保管します。
ルール4 出し入れ しやすい収納方法	一軍の物は、仕切る・立てる・種類別に分けるなどの工夫で、出し入れしやすく収納しましょう。
ルール5 ラベリング	物の定位置が決まったら、家族にもどこに何があるかが分かるよう、ラベルで“見える化”します。家族は意外と自分の物以外の定位置を覚えていませんので、協力度合いが大きく変わります。

例：文房具の片づけ方

ルール1	ルール2	ルール3	ルール4	ルール5
定位置をテーブル近くの引き出しに決める	引き出しの中に入れたい文具を決める	入りきらない量があれば在庫収納の場所を別に確保	収納スペース内を使いやすく仕切る	必要ならラベリング(在庫収納も)

これで、家族みんなが片づいた状態をキープしやすい文房具収納が完成します。

■2つめのコツ 家族への声かけを見直す

片づけの仕組みを整えても、家族が動いてくれないこともあります。そんな時は、普段の伝え方を見直してみましょう。

もし家族がモノの定位置を覚えていないなら、「片づけて」の一言では動けません。

その場合は、「ペンを食卓横の1段目の引き出しに戻してね」と、定位置も一緒に伝えましょう。

「今すぐ(夕食の時間までに)」、「床置きのを」など、やって欲しいタイミングや場所がある場合は、それを具体的に伝えるだけで、希望通りに動いてくれる可能性が高まります。

●具体的な言い換え例：

- 「ちゃんと片づけて！」 → 「文房具、引き出しの1段目に戻してね」
- 「部屋をスッキリさせて！」 → 「おもちゃと絵本を片づけてね」
- 「さっさとしなさい！」 → 「これからご飯だから、今すぐ片づけてほしいんだ」



●子どもの年齢にあわせて聴いてもらいやすい声かけ例：

★小さい子(小学4年生ぐらいまで)：ゲーム感覚で乗ってくれそうな声かけを

※お父さんが子ども扱いを嫌がり始めたら、大きい子への声かけに切り替えましょう

- ・「あれ?この子はどこに帰るんだっけ?」
- ・「おもちゃがおうちに帰れなくて困ってるよ」
- ・「3分だけお片づけチャレンジ!」

★大きい子(小学5年生ぐらいから)：

- 言い方で気分を乗せようと思わず、シンプル・感じよく、お願いする
- ・「私のご飯の準備をしている間に、ダイニング周りだけ片づけてくれる?」



◆◆◆◆◆まとめ◆◆◆◆◆

片づけというと、「減らす」「捨てる」と思われがちですが、本来は「物の命を活かす」というSDGsの考え方が一番大切です。だからこそ、「自分が使わないなら手放す(売る・譲るも含めて)」、「残すなら出し入れしやすく収納し、しっかり使いきる」を目指すのが、正しい整理収納です。

物も家族も大切にしながら、家族全員で自分の物を自分で片づけられる我が家に変えることで、お部屋もスッキリ、家族も円満。そんな未来のためにできる小さなことから、ぜひ始めてみましょう。