

## 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”のつくり方

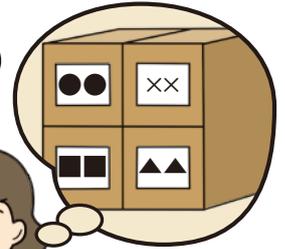


— 今日からできる 2つのチェックポイント —

「片づけても片づけても、またすぐ散らかる……」。一人暮らしでも面倒なのに、家族の暮らしは物も散らかす人もさらに増えますから、片づけの悩みは尽きません。

片づく  
仕組みづくり

入りきらなかった物(●●)はどこにしまうんだっけ?



この前、分類してラベル(●●)を貼った収納棚にしまってた

関わり方

家庭内の  
片づけ

どうしたら片づけてくれるのかな～?



片づけが続かない理由は、実は家族の性格よりも、おうちの「仕組み」と、家族への「声かけ」にあります。「仕組み」と「声かけ」のコツを見直して、家族が笑顔で協力しあえる我が家を手に入れましょう。

**特集** 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”のつくり方  
— 今日からできる2つのチェックポイント —

- ◆新しいお部屋で新生活!  
「賃貸借契約」を理解して、トラブルを防ごう!!
- ◆据置型 Wi-Fi ルーター、変えれば料金が安くなる?!

目黒区消費生活センター

相談専用 **03-3711-1140**

平日 9:30~16:30(受付は16:00まで)

上記以外の時間は ▶ 消費者ホットライン188



消費生活で困ったときはすぐ相談!

# 目黒区消費生活センター



# 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。

<b>ルール1</b> 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。
<b>ルール2</b> 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。
<b>ルール3</b> 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。
<b>ルール4</b> 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。
<b>ルール5</b> 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よう。

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。



# 消費生活センターからのお知らせ

## 新しいお部屋で新生活! 「賃貸借契約」を理解して、トラブルを防ごう!!

◆トラブルに遭わないために

**契約時:** 契約書の記載内容や賃貸物件の現状をよく確認する  
禁止事項、修繕に関する事項、退去する際の費用負担に関する事項のほか、「ルームクリーニング費用は全額借主負担」といった特約がないかについて確認しましょう。

**入居中:** 入居中のトラブルは貸主側にすぐ相談する

借主が貸主側に無断で修繕を行うと、その内容や金額について貸主側とトラブルになることがあるので、注意が必要です。

**退去時:** 精算内容をよく確認し、納得できない点は貸主側に説明を求める

納得できない費用を請求された場合には、国土交通省が定めている「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を参考に、貸主側に説明を求め、費用負担については話し合しましょう。



出典: 独立行政法人 国民生活センター



## はい! 消費生活相談です

### 据置型 Wi-Fi ルーター、 変えれば料金が安くなる?!



通信会社を名乗りフリーダイヤルから「据置型Wi-Fiルーターを変えると今使っているものより料金が安くなる」と乗換を勧める電話があった。今よりも1,000円程安くなるので契約をした。早速ルーターを使用したところ、通信速度が遅く、スマートフォンの検索サイトが立ち上がらないなどの支障があった。契約書には「ルーター本体代金10万円、月額4,000円」と記載されていた。契約をやめることは出来るか?!



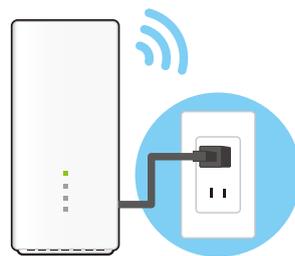
今回の相談では初期契約解除を勧めました。通信サービスの契約は電気通信事業法における「初期契約解除制度」の対象です。契約書を受け取ってから8日以内であれば、契約解除などの書面を出すことで、契約解除が可能です。ただしWi-Fi端末の契約までは解除されません(※Wi-Fi端末については初期契約解除制度対象外)「電波状況が不十分であること」や「料金などの契約前の説明や書面交付に問題があった」ことが認められた場合には、「経過措置」という特例で通信サービス、Wi-Fiルーター本体ともに解除可能な場合があります。

契約後にキャンセル・解約したいと思った場合は、すぐに契約先事業者申し出ましょう。



## めぐるニャンからの アドバイス

機器をコンセントに挿すだけでインターネットが利用できる、いわゆる「据置型Wi-Fiルーター」は工事不要で設置できるため、手軽にネット環境を整えたい場合の選択肢になっています。



事業者がうたう通信速度はベストエフォート形式(最大通信速度で、実際は回線の混雑状況や消費者の通信環境により通信速度が変化する)のため、必ずしも通信速度が早くなることがあります。

契約をする前に、自宅のインターネット環境の有無、月々発生する料金や解約時に発生する料金、自身のデータ使用料の現状を確認しておきましょう。

契約内容で不安を感じたり、解約について困ったときは、すぐに消費生活センター(03-3711-1140)に相談してください。

シグナル130号に関するご意見や今後の発行に関するご要望をお寄せください。

## 目黒区消費生活センター (目黒区産業経済部産業経済・消費生活課)

〒153-0063 目黒区目黒2-4-36  
目黒区民センター内  
TEL: 03-3711-1133 FAX: 03-3711-5297

✉ (X)旧 Twitter、LINEを配信しています

契約トラブルや悪質商法の事例、子どもを事故から守るための情報などを配信しています。



ご登録はこちらから→

発行

目黒区 消費生活 🔍 検索

