

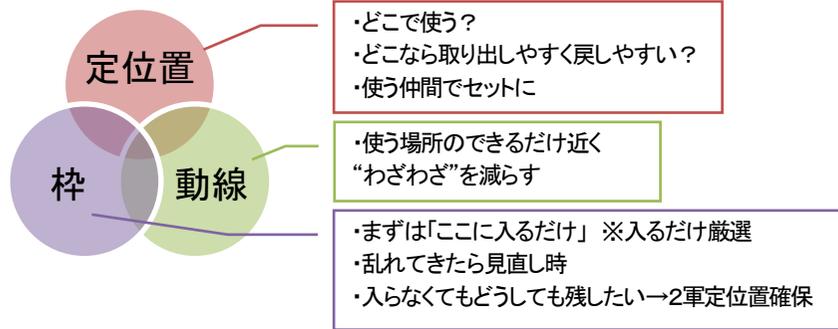
☆☆☆活動紹介☆☆☆

2024年10月26日(土)、『カタヅケシコウ』のライフオーガナイザー®である はまな愛氏に、片付けのポイントについて講話をしていただきました。

<p><講師の濱名愛氏について></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ライフオーガナイザー®歴9年 ・お家、事務所の片付けサポート ・松山在住 宇和島出身 	<ul style="list-style-type: none"> ・東京で会社員17年 ・高齢出産前後にモノが増え片付けに悩み始める。 ・片付け本を真似して失敗の連続 →片付けを学び、プロに。
--	--

『片付け苦手でも暮らしやすく！ 発達障害と片付けの関係』

片付けに大切な3つの要素



<p>楽な片付けのポイント</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 完璧を求めない。 2. 雑誌や SNS のマネは NG ! 3. ストレスがない方法を選ぶ。 4. 好きなモノを大切に選び取る。 5. 自分のモノ以外は勝手に捨てない！ 	<p>特性がある子の片付けポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片付けのうち、どれが苦手か観察、分析 ・苦手な部分は周りがアシスト ・無理強いほしくない ・一緒に片付け作業(ボディダブリング) →集中しやすい
---	---

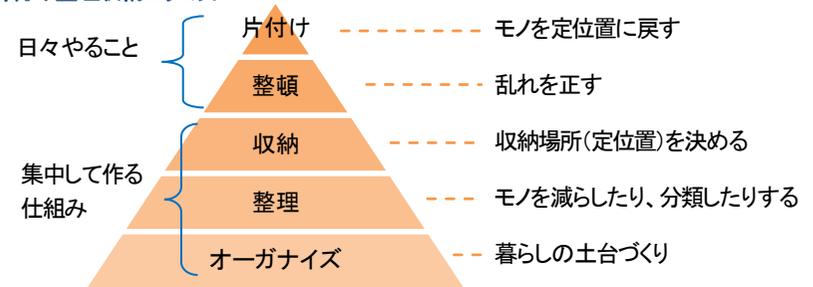
片付けは複雑で高度な作業



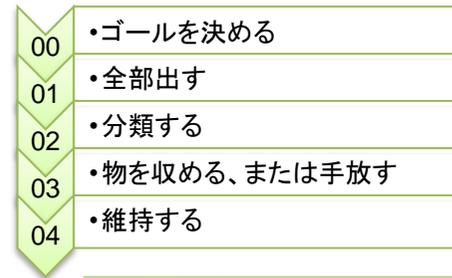
2種類の「片付けられない」

- 一時的に片付けられない人 **SDタイプ** (Situational Disorganization)
 - ・環境の変化 (転職、引越、結婚 多忙、出産、介護など)
 - ・精神的ストレス (離婚、死別、仕事など)
- 慢性的に片付けられない人 **CDタイプ** (Chronic Disorganization)
 - ・先天的または後天的な脳の機能障害
 - ・脳の働き方によるクセ
 - ・精神疾患による二次障害
 - ・事故などによる脳機能障害
 - ・長年に渡って片付けられない状態
 - ・片付けられないのが原因で日常生活に支障が出ている
 - ・自分で片付けようとするが、上手いって試さない

片付け整理収納ピラミッド



片付けの基本プロセス(手順)



02 分類する について



片付けは一生涯のもの。楽しく楽に続く方法を見つけましょう！

『カタヅケシコウ』 <https://katazukeshikou.com/>

公式 LINE インスタで情報発信中

