

## 「家事塾」実践片づけ塾① 体験講座 暮らしのすっきりは心のすっきり!



家が片づかない、どこかすっきりしない、と悩んでいる方向け講座。家事塾オリジナルのワークショップで今の暮らしを見つめ直し、「家の物との向き合い方」を「暮らしの環」を回すことを通して考えます。暮らしに正解はなく、100人いれば100通りの暮らし方があります。大切なのは、いつもすっきり片づいたモデルルームのような家で暮らすことではなく、自分自身が家の物と家族とともに気持ちよく暮らすことだという気付きを得ることです。「暮らしの環」を回すという視点を身に付け、物に振り回されずに、自分の手で暮らしを回すという感覚を感じて、今までとは違う「すっきり」した暮らしを提案する講座です。

### ■講座内容：実践片づけ塾①

- ◎グループワーク：「家の中の気になるところ（すっきりさせたいところ）」を洗い出す  
→すっきりしない原因は何か、自分はどのように暮らしたいのか、を発見します。
- ◎セルフワーク：「すっきりした暮らし」について考える  
→グループワークを通して気付いた“自分の求める暮らし”を確認し、具体的な行動につなげていきます。
- ◎まとめ  
→家事塾の根本的な考え方である「暮らしの環」を通して、暮らしの環を回すための片づけの原則はシンプルであることをお伝えします。

### ■講座概要

- ・日時：①7月22日(月) 午前の部10:00～12:00(予定)  
午後の部14:00～16:00(予定)
- ・定員：各回16名
- ・参加費：500円
- ・講師：1級家事セラピスト



#### 家事塾 (かじじゅく)

辰巳渚を代表に、2006年に発足。「家のコトは生きるコト」の理念のもと、家事について学ぶ各種講座の開催、家事セラピー、暮らしの専門家である「家事セラピスト養成」など、さまざまな活動を展開している。

#### 辰巳 渚 (家事塾主宰・消費行動研究家)

お茶の水女子大学卒業後、出版社勤務を経て、1993年よりフリーのマーケティングプランナー、ライターとして独立。2000年に刊行した『「捨てる!」技術』は消費社会の象徴である「物」に対する新しい哲学を提唱し、100万部のベストセラーとなる。現在、家事塾での講座やセミナー、講演などを通じて、成熟時代の「物と心」の関係を見直し、個々の人が豊かに暮らすために役立つ情報発信・コンサルティングに取り組んでいる。



家事塾主宰 辰巳 渚

# 「家事塾」実践片づけ塾②③④・連続3回講座 ～もう、リバウンドしない!すっきりと片づいた暮らし～

「暮らしのすっきりは心のスッキリ」実践片づけ塾(1)を受講された方へご提案させていただく、連続3回講座です。これまで受講された方から「今までと違った視点で、自分の家の片づけについて考えることができた」「連続講座なので、より実践に結びついた」とご好評をいただいている講座です。

## ■講座内容

3回の連続講座で、いずれも家事塾オリジナルのワークショップ形式。毎回簡単な課題があります。

### ◎実践片づけ塾②:「捨てる」を身につける」

→分かってはいるけど、なかなか実行できない「捨てる」。その原因となっているのは何か。複雑な要素を徹底して洗いだしてみることで、自分なりの「捨てる」にたどり着きます。

### ◎実践片づけ塾③:「見えないルール」を見える化する

→「出しっぱなし・置きっぱなし」になっている物をあげ、どのような習慣(見えないルール)が働いているのかを考えることで、今の収納場所が適切かどうかを見極めます。

### ◎実践片づけ塾④:「物の動線」を明らかにする

→「出しっぱなし・置きっぱなし」になっている物の動き＝「物の動線」を描くことで、もっとラクで、自分らしい片づけ方を発見します。

## ■講座概要

- ・日時: ②8月5日(月) 10:00～12:00(予定)  
③8月26日(月) 10:00～12:00(予定)  
④9月9日(月) 10:00～12:00(予定)
- ・定員: 各回16名 ※最小実施人数6～7人
- ・参加費: 3,000円
- ・講師: 1級家事セラピスト



## お問い合わせ & お申し込み先

〒530-0017

大阪市北区角田町8-1 梅田阪急ビル オフィスタワー 26F

クリナップ大阪ショールーム

**キッチンタウン・クリナップ・大阪**

担当: 高橋・藤田

Tel. 06-6130-8620 Fax. 06-6130-8621

e-mail. [osaka-sr@cleanup.co.jp](mailto:osaka-sr@cleanup.co.jp)

営業時間: 10:00～17:00 定休日: 水曜日