

家事セラピストノコト

辰巳渚の家事塾 家事セラピスト会報

「生命の本質と家事の本質」

(人生十二相・第3章イエのことは生きることより抜粋)

人生の本質は、「変わる」と同時に、「終わりがある」と「(頭の中にしかない)過去や未来にとらわれること」にある。重要なのは、この本質が、私たちが不安に陥れたり、実際の生きにくさをつくりだしたりしていることです。

人生では、自分のカラダも、親しいヒトとの関係性も変わる。相手のカラダも変わる。おたがいさまです。そして、「終わりがあること」は、さらに人を不安にさせます。私は、その苦しさからヒトを少しでも解き放つてくれるのが、家事：日々の生きる営みなのではないか、と考えているのです。

家事の本質は「変わらないこと」「終わりがないこと」「いまここを生きる具体的な作業であること」です。

変わらない家事が変化を吸収するということ。

変わらない家事を媒介に、日々刻々と変わる「私」、変わる「家族」、変わる「気候」や「環境」などとの関係を整え、当たり前の日常を営むためにあるのが家事なのです。昨日も、今日も、明日も、変わり映えのしない暮らしだと思っただけで、変わり映えないように、家事が変化を吸収し、緩衝してくれているのです。

オリンピックにウィルスの猛威にと、「いつもと違う2年目の夏」も暦では終わり、立秋を迎えました。この1年半、初めてのパンデミックは、私たちの暮らし方や価値観を大きく変えました。その変化は今後もしばらく続きそうです。

そんな中でも、家事セラピストの皆さんは、しなやかにその変化を乗り切ってきたのではないのでしょうか。家事塾の学びには、そんなたくましさや身をに着ける哲学があるからです。

今回は、「人生十二相」からの辰巳さんの言葉を「紹介しましょう。コロナ禍に限らず、今後、ますます変化を伴っていくであろう世の中を、私らしく生きるヒントがあります。

今号の内容

- 家事塾の講座紹介「カードゲーム講座 家を出る日のために」
- 家事塾から子どもたちに伝えたい歳時記「花火」
- 家事セラピストのシゴト・暮らしのコト
- お知らせ



家事塾の講座紹介「カードゲーム講座 家を出る日のために」

様々な場面で「生きる力」という言葉が言われるようになり久しくなります。さらにこれからは「正解のない時代」、ビジネスの場でも学校教育の指針としても、自ら問いを立て、対話を通して考えを深めたり相手を理解したり、その中で自分なりの納得解を見つけることが求められています。家事塾では、若者みずから「自立」という抽象的なことを具体的に考えることで、それらの力も身に着くと考えます。「正解」の提示ではなく、参加者すべてが自分のこととして考え、対話を通して自分の考えを気づきを得ることを目的としたワークショップ型の講座です。



【カードゲームについて】

現在、自立の必要性は認識されていますが、では自立とはどのようなことなのか抽象的なまま、あるいは「成熟」というあいまいな精神論のまま、「若い人が自立できていないこと」が社会問題として取り上げられているのが実態です。また、義務教育(社会的な教育)と家庭教育(家族間の教育)のはざま、子どもを一人前に自立させるための教育がなされないまま成長し、その後も若い人が高校、大学の時期を自立に向かう大人からのケアを受けずに過ごし、社会人としていきなり自立を求められている面があります。家事塾は、このカードゲームを、「自立」を具体的な行動や考え方として提示し、若い人が自分の中に行動の基準や考え方の枠組みを作っていけることを目的として、作成しました。



【カードの内容】 各色15カード解説付き

カードの色によって質問形式が違います。

- 黄色: すぐに答えて
- ・一人暮らしをするときに必要な道具は?
 - ・携帯電話を落としたときのリスクをあげてみよう
- 青色: どっちを選ぶ?
- ・一人暮らしをするときどちらかしか買えないとしたら?
 - A 洗濯機 B 冷蔵庫
- 緑色: あなたの考えは?
- ・あなたが部屋でくつろぐときにあったほうがいい物は?
 - ・「自立している」とはどんなことだろうか?
- 橙色: エピソードで伝えて
- ・あなたはどんな大人になりたいのか みんなに伝えて
 - ・親に守られていると感じたエピソードをみんなに伝えて

家事塾から子どもたちに伝えたい歳時記「花火」

夕涼みをかねて外に出かけ、花火を見ていると、今年の夏ももう終わる、と感じるね。花火は本当にきれいだけど、なにか悲しい感じもする。きれいだと思った瞬間に消えてしまうからかな。

花火大会は、江戸の町で始まったのよ。病気と飢饉で亡くなった人の慰霊のために、施餓鬼をする隅田川の川辺で花火を打ちあげたんだって。

* 施餓鬼...お盆の時期の行われることが多い仏教行事の一つ



(辰巳渚著「家族で楽しむ25の年中行事」岩崎書店)

家事セラピストのシゴト

1級家事セラピスト

山下亜紀子
(くらしいえ主宰) 茨城県



お家が好き！家族が好き！でも、隠す片付けは上手でも元来片付けは苦手（笑）もっと家のコトを上手く回したい！そんな思いで家事塾の門を叩いたのが6年前。家事セラピストとしての最初のお仕事は、友人に声をかけていただき開催した公民館での単発講座でした。翌年からは、通年講座(全10回)のご依頼をいただくようになり、お片付けのお話しに留まらず、はたき作りや花布巾作りなど様々な切り口で家のモノ、コトをお伝えして早4年目に突入。現在は、行政や企業、学校関係からも講座や講演のご依頼をいただいております。はじめは、私が生まれ育ち、子供達を育ててもらったこの町に恩返しをしたいという思いで活動を始めました。今は、家事塾憲章の一つでもある「家事とは次の世代に手渡す文化」を心に留めながら、オセカイな大人として一人一人の暮らしに寄り添い、笑顔の輪が広がる活動をしていけたらと思います。
～笑門来福～



1級家事セラピスト

松本照美
(家庭教育支援チーム オレンジサポーターズ)福井県



家事は苦手で結婚の時、夫に「私は家事が出来ない」と宣言、その後家事塾に出会うまでの18年間、家の中は大変な状態でした。福井県は「共働き日本一の県」と言われてますが、女性も働かざるを得ない収入の低さが理由です。自営業の我が家も例外ではなく、夫に家事セラピストの資格取得の相談をした時は「将来の仕事として生かせるなら」と励まされたのを覚えています。
現在は地元の保育園の園児（2～5歳児）に「お手伝い塾」として家事動作を伝えています。「お手伝い」は家事参加の前の家のコトを手に伝えること、と考え、手が覚えるようにと話しています。もう一つ、コロナ禍で片づけ講座の依頼をいただいています。暮らしの見直し・物の見直しの意識が高くなってきたのを実感しています。
結婚31年目の我が家ですが、家事は「気になる人・出来る人がする」になっています。私が家事が苦手でも暮らしは回ってきています。



家事セラピストの『暮らしのコト』



こまごまとしたものが集まるダイニングテーブルまわりにもおすすめです。

【紹介者】大阪府在住・1級家事セラピスト 海老谷千代子

机の上には様々な文房具が広がってしまっていて、なかなか机の上が片づかない方向けの道具です。作業時に必要なのは机の上に出しておきたいのですが、文房具を出しは簡単なんですけど、出しっぱなしになっちゃうんですけど、出しっぱなしの上にも使う文房具をのせておけば、作業時に引っ張り出すだけで作業もさっと始められるし、作業終了時には、そのままテーブルの下に入れ込むだけで片づけが終わります。
このワゴンには『ポピーワゴン』という有名なデザインのワゴンで、さまざまな色とサイズがあります。赤やオレンジなどのポップな色だと元気が出てきます。



【おすすめ道具③】
片づけに便利な道具
机やテーブルの下に
さっと入る『ワゴン』

家事塾からのお知らせ

辰巳渚のベストセラー「捨てる！技術」が、新「捨てる！」技術として文庫で復活しました。コロナ禍の今、「わたしの暮らし」に依って立つ辰巳さんの生活哲学が必要とされているのかもしれませんが。ぜひお手に取ってみてください。



- 出版社：宝島社 (2021/5/11)
- 発売日：2021/5/11
- 言語：日本語
- 文庫：223ページ
- ISBN-10：4299016114
- ISBN-13：978-4299016119

◆編集後記◆

まだまだ続いている「コロナ禍」ですが、いかがお過ごしでしょうか？偶数月の27日20時～開催されている「家事セラピストオンラインの会」のご存じでしょうか？日頃のセラピスト活動に関する疑問や講座に関する質問から始まって、「窓ふきってどうされていますか？」とか...家事セラピスト同士で意見交換をしています。好きなお飲み物を準備して、ご参加くださいね～
C.Ebitani

◆今号に登場した本の表紙◆

