****

ワークシート集

初級家事セラピスト養成講座

一般社団法人　辰巳渚の家事塾

**初級家事セラピスト養成講座**

**オリエンテーション**

あなたが家事塾の講座「初級家事セラピスト養成講座」を受講しようと思った理由は何ですか。

あなたはどんな暮らしがしたいと思っていますか。

ほかの受講生のことも記しておきましょう

**「物」とは何か**

私たちの暮らしにある「物」とは、私たちにとって、何なのでしょうか。定義してください。

（家事塾の定義）

近年、「捨てる」や「断捨離」「ミニマリスト」など、物に関わるキーワードがメディアでも暮らしの中でも取り上げられています。そのような現象が起きているのは、どういう理由からでしょうか。あなたが思うことを記しておきましょう

**ワークシート：暮らしのなかの物の流れ**

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　の環



　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　＊図中にも記入してください

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| しまう場 |  | 使う時 |  |
| 使う場 |  | 戻す時 |  |
| 捨てる基準 |  |
| 買う基準 |  |
| 循環のサイクル |  |

**捨てられないのはなぜだろう**

あなたが「捨てたいけれど捨てられないもの」はありますか？

捨てたいと思う気持ちがあるのはどうしてですか？

どうして捨てられないのでしょうか？

これらをグループの人に発表しましょう。

**捨てるためのステップ**

使える

使えない

捨てる

使う

わからない

使わない

捨てる

しまう

使い切った？

多すぎない？

好き？

捨てる

**実習ワーク：実際に手を動かしてみよう。**

**「捨てる」ための考え方10カ条＋1条**

第一条　とりあえず取っておくは禁句

第二条　仮にはだめ　今決める

第三条　いつかなんてこない

第四条　他人のとっても便利は私のじゃま

第五条　聖域をつくらない

第六条　持っているモノはどんどん使う

第七条　収納法・整理法で解決しようとしない

第八条　これは捨てられるのでは、と考えてみる

第九条　しまった！を恐れない

第十条　完璧を目指さない

第十一条　もったいないで封印しない

あなたにとって最も有効な呪文は何ですか。

**「捨てる」ためのテクニック10カ条**

第一条　見ないで捨てる

第二条　その場で捨てる

第三条　一定量を超えたら捨てる

第四条　一定期間を過ぎたら捨てる

第五条　定期的に捨てる

第六条　使いきらなくても捨てる

第七条　捨てる基準を決める

第八条　捨て場所をたくさんつくる

第九条　小さなところから始めてみる

第十条　誰が捨てるのか役割分担を決める

あなたにとって最も有効な呪文は何ですか。

あなたが「これがわたしだ！」と思える「モノ」は何ですか？

私のモノ傾向（家事塾問診シート）
（１）これからの質問に対して、○・×で答えてください。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **捨てる** |  | **買う** |  | **定量** |
| **1** |  |  | **1** |  |  | **1** |  |
| **2** |  |  | **2** |  |  | **2** |  |
| **3** |  |  | **3** |  |  | **3** |  |
| **4** |  |  | **4** |  |  | **4** |  |
| **5** |  |  | **5** |  |  | **5** |  |
| **6** |  |  | **6** |  |  | **6** |  |
| **7** |  |  | **7** |  |  | **7** |  |
| **×の合計** |  |  | **×の合計** |  |  | **×の合計** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **定位置** |  | **元に戻す** |  | **使う・まわす** |
| **1** |  |  | **1** |  |  | **1** |  |
| **2** |  |  | **2** |  |  | **2** |  |
| **3** |  |  | **3** |  |  | **3** |  |
| **4** |  |  | **4** |  |  | **4** |  |
| **5** |  |  | **5** |  |  | **5** |  |
| **6** |  |  | **6** |  |  | **6** |  |
| **7** |  |  | **7** |  |  | **7** |  |
| **×の合計** |  |  | **×の合計** |  |  | **×の合計** |  |

（２）回答結果の数値を下のグラフに記入します。

（３）問診シートをやってみて気づいたことをメモしておきましょう。

**初級家事セラピスト認定レポート（30分）**

|  |  |
| --- | --- |
| 受講日 | 年　　月　　日　　 |
| お名前 |  |
| 講師 |  |

１．改めて、あなたにとって、「モノ」とはなんですか？

２．暮らしの環の考え方を聞いて、どう感じましたか？

　　また、あなたはこれからの暮らしの環の、どの点に注意をして生活していこうと思いますか？

３．今日から家で、あなたが実践することを宣言してください。

* 終了後にデータでご提出ください。（画像もしくはPDFでお願いします。）
宛先は講師の指示に従って下さい。認定結果は後日郵送にてお送りいたします。