

# 2級家事セラピスト養成講座のカリキュラム

2級家事セラピスト養成講座では、以下の内容を12回の講座で身につけます。

【導入】 ミニ講演会	「セラピストは何をする？どんな人？」 辰巳渚によるミニ講演会です。初回に限り、無料体験での受講が可能です。	
【第1部】 家のモノ講座	1-1 「すっきり」とはなにか 1-2 物とはなにか 1-3 「片づけ」の3原則 1-4 「捨てる」を身につける 1-5 「できないこと」を明らかにする 1-6 「見えないルール」を「見える化」する 1-7 「物の動線」を明らかにする"	物について考えるとは、自分の暮らし方を考えることであり、その人の物の持ち方はその人の暮らしの価値観を表しています。  第1部では、暮らしの整え方を物を通して学びます。
【第2部】 家のコト講座	2-1-1 家事とはなにか 2-1-2 家事のネガティブな面/ポジティブな面を洗い出す 2-1-3 家事とは何なのか 2-2 基本の家事 2-3-1 家事年表を作成する 2-3-2 家庭・家族・住まいの歴史を概観する 2-3-3 家事を取りまく社会環境 2-4 問診シート体験	家事は「無償の労働」「つまらない繰り返しの仕事」ではありません。  家のコトには「私が私として生きる」ことにつながる深い意味があります。第2部では、家事の意義や基礎的教養を学びます。

## 家事セラピスト養成講座の特徴

### ディスカッション型講座

家事塾の講座は、講師からの一方的な講座ではありません。受講生同士でお互いの経験や考えを話したり、意見を聞いたりすることで、暮らしの多様性や普遍性に気づきます。この視野の広がりによって気持ちが変わる人が少なくありません。

### 6カ月のじっくり型講座

家事セラピスト養成講座は、半年間という長い時間をかけて行います。それは、教室で学んだ知識は、ご自身の暮らしに活かしてこそ価値を得るからです。半年かけて学び、実践していくと、必ず暮らしが変わっていきます。

### 課題（宿題）もあります

普段は当たり前すぎて「家事について考える」という機会はありません。でも、確かに毎日やっていること。そんな「いつもの私の暮らし」を見つめる宿題がです。あるテーマを意識して暮らしを見つめ、表現してみると、意外な「私」に出会えます。