

# 暮らしのスキルアップ

第1回報告 日時 11/9 (土)10:00~11:30

## 年末にあわてない片づけと家事シェア



カタツケシコウ  
代表 濱名 愛さん

講師はまな愛さんは、家事・仕事・育児・介護などで毎日忙しい人のために、時間や空間の使い方も整え、本当にやりたいことを楽しむための片づけをサポートし、「愛媛の片づけに悩む人を一人でも多く無くすこと！」を使命とし日々お仕事に励んでいます。

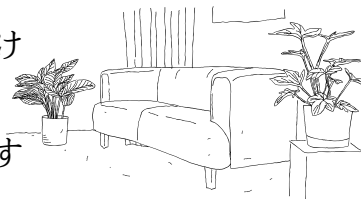
今回の講座では、

- ①今日からスタート！年末にあわてない家族円満のリビング片づけ
- ②片づけから始まる家事シェア

について、ワークシートを活用しながらご講演いただきました。

### まとめ

- ・片づけも家事シェアも、現状把握と理想の共有
- ・使う場所の近くに収納
- ・よく使う人が使いやすい収納
- ・中身が見える・見えない、ラベル、色分け
- ・人を憎まず、仕組みを見直す
- ・できない事には理由がある→違う方法を試す



## 参加者の声

- ・片づけのコツを沢山知れたから。片づけに対して、プレッシャーを感じず、落ち着いて対応できそう。(20代男性)
- ・曲を流して片づけする、を实践していこうと思った。(30代女性)
- ・片づけと家事シェアのやり方をわかりやすく解説していた。(30代男性)
- ・片づけを勉強したい人がこんなにいるんだと励みになりました。(40代女性)
- ・忙しい毎日の時間の中久しぶりに参加したい！！と思ったのがきっかけです。今の自分の生活の時間の中で、毎日気になっている上位の項目です。家族の成長の中で、子どもに合わせてきたこれまでと変化させていけないといけないタイミングでひとつひとつがためになるお話でした。家族が成長して理想の共有がとても大切というか第1歩としたいです。ありがとうございました。(50代女性)
- ・家事シェアについてあまり興味がありませんでしたが、非常に大切だと実感しました。頭の整理をして家族と相談する事から始めます。ありがとうございました。(50代女性)
- ・片づけの「頭の整理」の大切さがわかった。(60代女性)
- ・レジュメが充実していて本当にわかりやすかった。(60代男性)
- ・今日から短時間の片づけに取り組んでみようと思います。(70代女性)



# 暮らしのスキルアップ

第2回報告

日時 12/14 (土)10:00~11:30

## 災害時におけるもしもの備えと活用！

### 災害時のトイレ問題と対応

「女性と防災の会」は、防災・減災には女性の視点、男女共同参画の視点が不可欠と考え2008年に立ち上げられました。その後、地域の防災活動にも参画し、会での学習を地域に還元されています。

今回の講座では、災害時において私たちが今日から行うトイレ対策を中心にご講演いただきました。



女性と防災の会  
の皆様



#### まとめ

- ・大震災時、繰り返されるトイレ問題→水洗トイレが使えない  
※ 給水も排水も機能しないと使えない
- ・災害発生直後から人の排泄は始まる  
いますぐ始めよう、自宅のトイレ対策

▶ 水を流さない方法でトイレを使う



## 排泄は人としての尊厳・トイレは命を守るもの



- ①便座を上げた便器に45Lの半透明のポリ袋をかける
- ②便座を下ろし、その上から排泄用の45Lの黒色ポリ袋をかける
- ③②に凝固剤や新聞紙やペットシートなど入れ排泄する



くるくる巻きトイレ作成

### 参加者の声

- ・非常時のトイレについて学ぶことができ、ためになりました。(30代女性)
- ・自宅の給排水設備を知っておくことや、ごみを収集する人のことも考える…等、新しい情報に触れ勉強になりました。今回液状化現象の実験を含め学びの多い時間になりました。周りの人へ伝え一人でも多くの人と共有したいと思います。(50代女性)
- ・体験出来て非常に良かったです。今年の年末は、家族の前でやってみます。(60代女性)
- ・情報だけでなく実践もあり役立った。改めて、災害への備えに対する意識が強まった。(60代男性)
- ・具体的なお話だけでなく、貴重な体験をさせていただきました。(70代女性)