

# 鶴が丘だより

今月と来月は、3月28日に開催した家族教室・講演会の模様をお送りします。

2025年度第2回家族教室・講演会

## 片付けと心について

医長川出ゆう子



今日の参加者は、ご家族の方も通院中の方も、支援者の方もいらつしゃいます。講演の依頼をお受けし、私が困ったことは何か？から考えてみました。

私は、片付けが苦手です。それを題材に、こんな話を通して、共感や発見が見いだせればと思います。

### ◎片付けで困った体験

私の自宅には、好きなものがたくさんあります。そして、やりたいことがたくさんあります。結果、だんだん物が増えて部屋を埋めるようになり、数年に一度、引越せをしてリセットしていただきますが、それでも増えていきます。

昨年末、母に頼まれて家の大掃除をする事になりました。実家は一軒家なので、大きな納戸や押入れがあり、高く奥域があるのが、上の物は出すことが大変でした。祖父は、何でもとっておく世代だったので、私も母も自宅にあることすら知らない物が出てきました。

特に大変だったのは、写真です。祖父は仕事柄、知人の結婚式で司会や挨拶をする事がしばしばありました。その写真をずくと保管していたのです。誰なかも分からぬ写真。処分は大変でした。せめて私は、生きています

うちに、これが何かを覚えておこうと、教えられ量をしようと思いましたが。

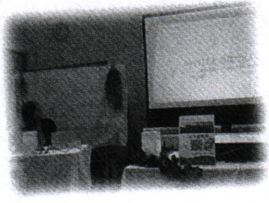
### ◎片付けに対する私の気持ちの変化

実家の大掃除の前に、掃除の仕方を調べようと思い、YouTubeの大掃除動画に出会い、掃除の仕方の本を購入しました。

そもそもなぜモノは散らかるのか

- ▶情報量(物量)が多い
- ▶捨てる量が少ない → 体重と同じ(インとアウト)
- ▶適正な把握がされていない

▶それは別の視点で  
▶終了を管理するという視点が持たにくい(いつ捨てるのか?)  
▶片付けのやり方を教わっていない(片付けは技術)



### ◎なぜ物は散らかるのか

- ①物量が大きいこと
- ②捨てる量が少ないこと
- ③物を把握していないこと
- ④いつ買うかは把握するが捨てる時期は決めていないこと
- ⑤掃除の仕方の学びの機会がないこと

が挙げられます。

## 医事課からのお知らせ

新年度に伴い、

- ・患者様のご連絡先
- ・ご家族様等のご連絡先
- ・健康保険等の資格内容

等が変更になった方は、必ず受付へお申し出ください。

※法人内すべての施設で、マイナンバーカードによる保険資格確認を実施いたします。

診療報酬及び施設基準の一部改定に伴い、点数や金額が変更となる場合がございますので、ご了承ください。

入院医療費は、退院時又は月末締め翌月10日よりなります。レジットカード等のキャッシュレス決済がご利用いただけま

