片付けが苦手でも大丈夫

今日の5分から始めよう

一か所を整え、戻しやすくする

医知創造ラボ



今日のゴールは、一か所だけ

ノートを開ける場所を作る





小さく選ぶ



分ける



戻しやすく

どこで止まりますか？



始められない

範囲を小さく



判断で止まる

迷う物は保留



すぐ散らかる

戻し先を近くに

作業を選ぶための整理です

今日は「ノートを開く場所」だけ

机全部を片付ける？



この範囲だけでOK



その範囲だけ、三つに分ける

明らかに不要

戻し先がある

迷う物は保留



⚠ 家族の物・薬・契約書は、勢いで捨てない


使える状態にして、
そこで終える
ノートを開ける
次の一手を
メモ
通路に物を残さない
時間が来たら広げない

「夕食のあと」に、一つ戻す







いつやるかと、小さな行動を結びつける

運動の研究を参考にした実践例

戻し先は、使う場所の近くに

鍵は玄関のトレー



まずは、よく使う物一つから

ペンは机の容器



薬・刃物・小物は、安全な保管を優先

できなかった日は、次の機会に

一つ戻すことから再開

埋め合わせで、作業量を倍にしない

一度の中断を、全体の失敗とみなさない

習慣研究を参考にした実践例



最初の1週間は、仕組みを試す

同じ場所でも、
日を空けても
大丈夫。

今日



一か所を整える

2〜3日目



戻し先を決める

4〜6日目



小さく繰り返す

7日目



戻しにくさを見直す

1週間は実践例です

つまずいたら、条件を変えてみる



思い出の品は、
あとで



共有部分は
相談



箱を増やす前に
見直す



一つ戻すだけでも

片付けた量や、捨てた数で採点しない

困り事が大きいときは、相談も



今日、試すことは一つ



選ぶ



分ける



戻す

今日使いたい一か所から

5分は目安。一つ戻すだけでも大丈夫

研究を参考にした実践例です

- 運動の実行計画
- 食事・飲水・活動の習慣形成

片付けの直接の研究ではありません

Milne 2002 ／ Lally 2010
NIMH ／ NHS



ご視聴ありがとうございました

一か所を整え、戻しやすく

チャンネル登録・
高評価をお願いします

次回も
お楽しみに

診断・治療は
個別に相談

