

# 徳島県の中高年を 対象とした 消費者教育の実践と その評価に関する 研究報告書

令和元年度とくしま政策研究センター委託調査研究

国立大学法人 鳴門教育大学

令和2年3月

## 目次

I 概要 .....	2
調査研究の要約 .....	2
調査研究の目的・期待される効果 .....	2
調査研究の実施内容 .....	3
調査研究推進体制 .....	5
II 講座の実施 .....	6
募集案内チラシ .....	6
概要 .....	8
参加者アンケート .....	9
第1回 .....	10
第2回 .....	16
第3回 .....	21
III まとめと今後の課題 .....	27
まとめ .....	27
課題 .....	27

# I 概要

本研究は、とくしま政策研究センターの令和元年度委託調査研究として、消費者教育の推進に寄与するために行ったものである。公募による審査を経て鳴門教育大学（代表：黒川衣代）の申請が採択され、徳島県より委託を受けて調査研究を実施した。

## 調査研究の要約

平成 30 年度に「徳島県の中高年を対象とした消費者教育のための探索的研究」を行った。その中で実施した「生活・住まい・消費についてのアンケート」調査結果から、中高年の消費生活の実態と課題を明らかにすることができた。それらを踏まえて、中高年向けの消費者教育の方向性と消費者教育プログラムを提案した。今年度は、提案した消費者教育プログラムの内容を再検討して詳細な計画を立て、プログラムを実施する。同時にそのプログラムの評価を行い、さらなるプログラムの改善を提案することを目的とする。今後、継続的な中高年向けの消費者教育プログラムの充実につながることを期待できる。

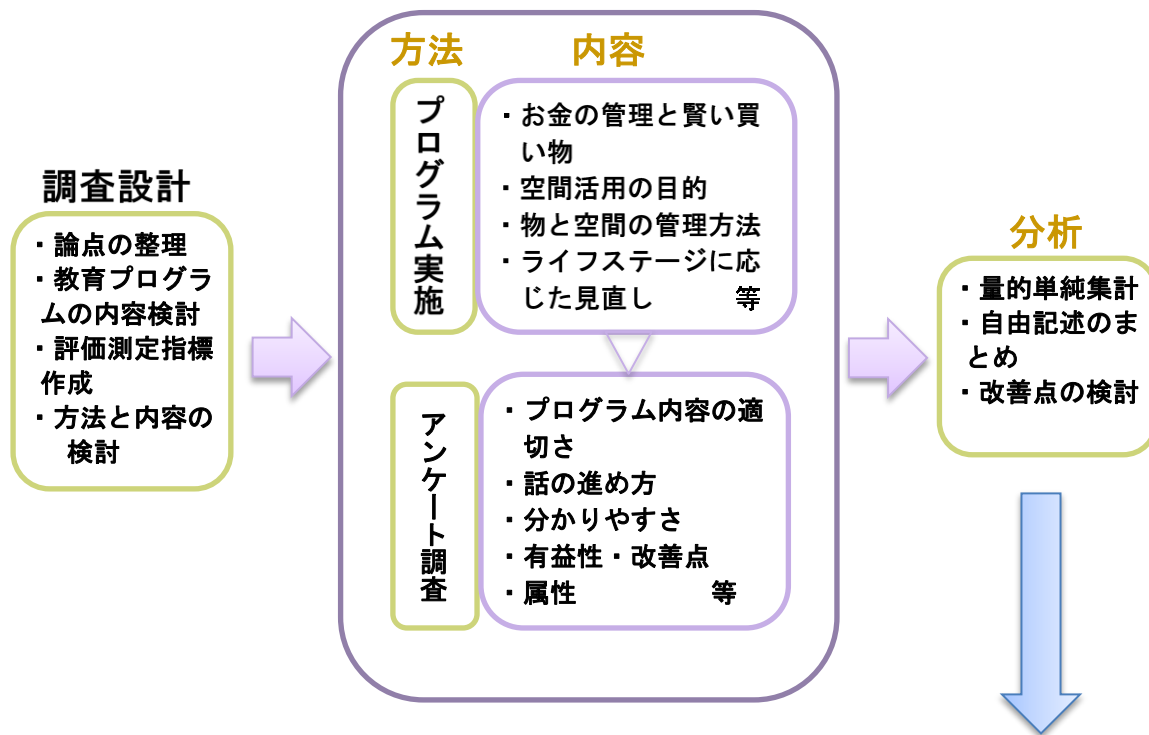
## 調査研究の目的・期待される効果

目的：中高年向けの消費者教育プログラムを開発して実施し、評価を行って、さらなるプログラムの改善につなげることを目的とする。

期待される効果：消費者教育プログラムの受講は、中高年に消費生活ならびに生活全体の見直しを促し、消費者被害の軽減や防止に役立つことが期待できる。また、プログラムの評価研究からは、今後の継続的な中高年向けの消費者教育プログラムの実践につながることを期待できる。

**目的**

中高年を対象とした消費者教育プログラムの実施と評価・改善



**効果**

・お金・もの・空間・時間の管理の学習 ・生活全体の見直し  
 ・中高年向け消費者教育プログラムの改善と充実

図1 調査研究概念図

① 調査研究の着眼点・手法などの特徴

学校教育における消費者教育から取り残された世代である中高年に焦点を当てたことが着眼点の特徴である。手法の特徴は、消費生活を「住まい・消費・生活」の3側面から総合的に捉えて消費者教育プログラムを考案した点と、終活・整理収納の専門家である外部講師と専門的知識を持つ研究者の協働によりプログラムを実施する点である。

② 調査研究の課題・背景

昨年度の「生活・住まい・消費についてのアンケート」調査結果から、中高年の消費生活の実態と課題が明らかになった。この世代は若者と違って、ライフステージ上、人生の後半・晩年を迎える。生活のあり方も若い時とは異なっている。学校で消費者教育を受けていない中高年の消費者被害・問題が発生しており、この世代に焦点をあてた消費者教育プログラムが必要である。

### ③ 課題の解決方法(取組方法)など

表 1 調査研究実施スケジュール

R 元年 6 月～7 月	外部講座講師との講座内容・評価アンケートの検討
7 月～8 月	講座内容・評価アンケートの確定, 資料・アンケート印刷
8 月～9 月	広報(徳島県立総合高等学校, 徳島県消費者高等学校, 徳島県シルバー高等学校, 中高年ボランティア団体等)
10 月～12 月	講座・評価アンケート実施(定員 30 名～40 名程度)
12 月	アンケート集計
R2 年 1 月～3 月	消費者教育プログラムの改善と提案

プログラムは, 3 回連続の受講を原則として行う。内容は, 以下の通りである。

- 1 回目——お金の管理と賢い買い物: お金とももの向き合う
- 2 回目——ものの管理と快適な空間: ものと空間に向き合う
- 3 回目——時間の管理と快い人間関係: 時間と他者との交流・生活に向き合う

大学教員の講話と組み合わせて, 各回, 終活・整理収納アドバイザーの資格を持つ外部講師に実践的な説明をしてもらう。評価アンケートは, それぞれの回の内容等についての評価を量的(数値による段階評価)・質的(自由記述)の両方で行う。

## 調査研究推進体制

### 調査研究推進体制

調査研究推進体制は図 1 のとおりである。鳴門教育大学の研究者 3 人と終活・整理収納が専門の外部講師がそれぞれの視点から、平成 30 年度のアンケートで判明した課題を踏まえて消費者教育を実施する。講座の広報や会場準備等は鳴門教育大学において消費者教育に関わっている学生に依頼した。

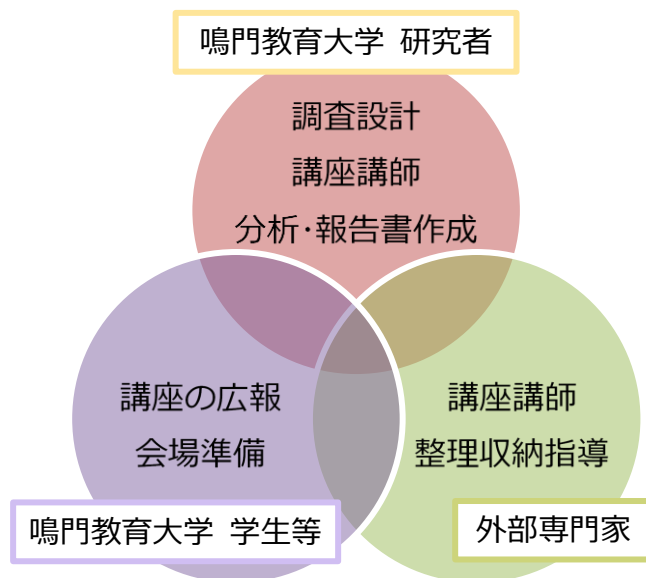


図 1 調査研究推進体制

### メンバー

研究代表者 国立大学法人 鳴門教育大学大学院生活・健康系コース(家庭)黒川衣代  
国立大学法人 鳴門教育大学大学院生活・健康系コース(家庭)金 貞均  
国立大学法人 鳴門教育大学大学院生活・健康系コース(家庭)坂本有芳

## II 講座の実施

募集案内チラシ

# 50代からの 暮らし方

～さあ、始めよう! すっきりライフ～

終活とお片付けをテーマに3回シリーズの講座を行います。  
3回の受講が望ましいですが、各回1回のみ参加も可能です。

**1回目**  
令和元年  
**10/5(土)**  
14:00～16:00

**2回目**  
令和元年  
**11/2(土)**  
14:00～16:00

**3回目**  
令和元年  
**12/8(日)**  
14:00～16:00

**参加無料**  
(要申込)

**会場:** 徳島市ふれあい健康館  
(徳島市生涯福祉センター)第4会議室  
徳島県徳島市沖浜東2-16

**講師:** 整理収納アドバイザー 内藤恵子先生、鳴門教育大学教員  
**対象:** おおむね50歳以上の方(男女を問わず)  
**定員:** 各40名(先着順)  
**申込先:** 鳴門教育大学 総務課 総務係 \*申込方法は裏面をご覧ください

**プログラム**

<b>10/5(土)</b>	お金とモノに向き合う お金の管理と賢い買い物	内藤恵子 坂本有芳
<b>11/2(土)</b>	モノと空間に向き合う モノの管理と快適な空間	内藤恵子 金 貞均
<b>12/8(日)</b>	時間と人との交流・生活に向き合う 時間の活用と快い人間関係	内藤恵子 黒川衣代

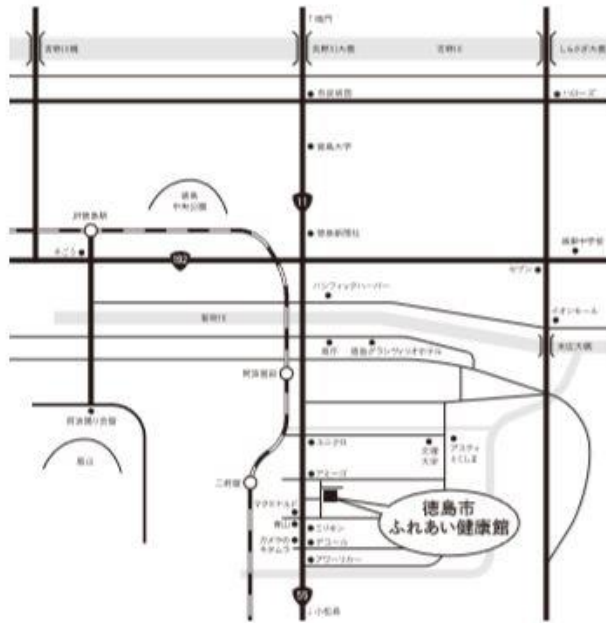
講座修了後、簡単な無記名のアンケートにお答えいただけます。  
(筆記用具は主催者が用意します)

**内藤恵子先生** 整理収納アドバイザー、終活カウンセラー  
1956年兵庫県姫路市生まれ。神戸大学卒、徳島在住歴30余年。自宅や友人宅での実  
験を通して「お片づけの大切さとその絶大な効果」を実感。その素晴らしさを多くの人に伝  
えたいと2013年、57歳でアドバイザー資格を取得。以来「お片づけでたくさんの笑顔を」  
をモットーにセミナー開催、お片づけサポート、個別アドバイスなどの活動を行っている。

 **鳴門教育大学**

●主催: 鳴門教育大学 この講座は、令和元年度とくしま政策研究センター委託調査研究の一部です。

会場ご案内 MAP



**1回目**  
令和元年  
**10/5(土)**  
14:00～16:00

**2回目**  
令和元年  
**11/2(土)**  
14:00～16:00

**3回目**  
令和元年  
**12/8(日)**  
14:00～16:00

会場：徳島市ふれあい健康館  
(徳島市生涯福祉センター)第4会議室  
徳島県徳島市沖浜東2-16

**申込方法** 電話・FAX・メールのいずれかでお申し込みください。

●お申し込み・問い合わせ先 徳門教育大学 総務課 総務係

**TEL 088-687-6169** **FAX 088-687-6040**

**MAIL soumu@naruto-u.ac.jp**

下記の項目に記入してFAXを送信してください。電話・メールにてお申し込みの方は下記情報をお伝えください。

氏名		連絡先	※最速に連絡が可能な電話番号
参加日	ご希望の参加日に✓を入れてください（3回の受講が望ましいですが、各回1回のみ参加も可能です。）		
	<input type="checkbox"/> 1回目 10月5日(土)	<input type="checkbox"/> 2回目 11月2日(土)	<input type="checkbox"/> 3回目 12月8日(日)

当日の急な欠席連絡なども、徳門教育大学 総務課 総務係をお願いします。

※ご提供いただいた個人情報は、当該催行事務以外に使用することはありません。



表 2 講座概要

タイトル	50代からのお片づけ ～さあ、始めよう！すっきりライフ～
講師	整理収納アドバイザー・終活カウンセラー 内藤 恵子 鳴門教育大学教員
対象	おおむね 50 歳以上の方（男女を問わず）
会場	徳島市ふれあい健康館（徳島市生涯福祉センター）第 4 会議室 徳島県徳島市沖浜東 2-16
受講料	無 料
プログラム	令和元年 10 月 5 日(土)14：00～16：00 お金とモノに向き合う：お金の管理と賢い買い物 坂本 有芳 内藤 恵子
	令和元年 11 月 2 日(土)14：00～16：00 モノと空間に向き合う：モノの管理と快適な空間 金 貞均 内藤 恵子
	令和元年 12 月 8 日(日)14：00～16：00 時間と人との交流・生活に向き合う：時間の活用と快い人間関係 黒川 衣代 内藤 恵子
タイム テーブル	14:00 開式挨拶 講座講師紹介 14:10 大学教員と内藤恵子先生のお話 16:00 講座終了

表 3 実施した調査の概要

調査対象者	実施した講座「50代からのお片づけ ～さあ、始めよう！すっきりライフ～」の参加者	
配布・回収法	集合法 講座の参加者全員に対し、着席した状態で講座の終了前にアンケート調査票を配布し、退出時に出口付近の回収場所にて提出してもらった。	
配布・回収数	第1回	36
	第2回	31
	第3回	32
	全回参加者分	12

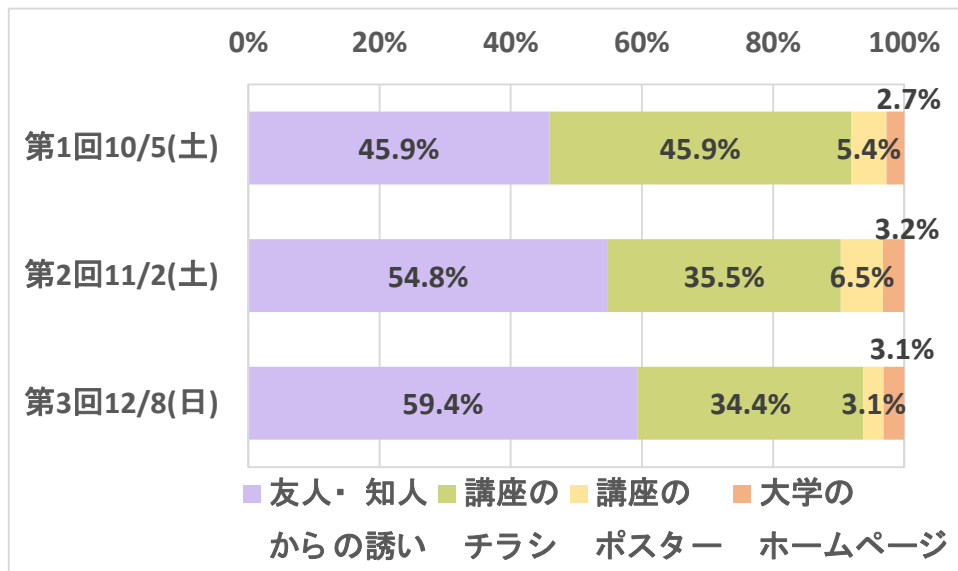


図 3 この講座を知ったきっかけ

## 第 1 回

タイトル	50代からのお片づけ ～さあ、始めよう！すっきりライフ～ お金とモノに向き合う お金の管理と賢い買い物
講師	鳴門教育大学大学院生活・健康系コース(家庭) 坂本 有芳 整理収納アドバイザー・終活カウンセラー 内藤 恵子
日時	令和元年 10 月 5 日(土) 14:00～16:00
会場	徳島市ふれあい健康館 (徳島市生涯福祉センター) 第 4 会議室
参加人数	36 名
タイム テーブル	<p>14:00 開式挨拶 講座講師紹介</p> <p>14:05 スライドでの説明 (坂本) 終活とは お金の管理方法 賢い買い物</p> <p>14:40 質疑：金銭管理のお困りの Q&amp;A, 節約の工夫について発表</p> <p>14:50 休憩</p> <p>15:00 スライドでの説明 (内藤) 片付けとお金の話</p> <p>15:20 片づけワーク：お財布を使った実践</p> <p>15:40 質疑：片付けで困っていることの Q&amp;A, 本日の感想など</p> <p>15:45 調査アンケート配布</p> <p>16:00 講座終了</p>

## ◆第1回 講座の概要

### (1) 坂本先生

導入では、終活が自分らしい人生を送るための準備であり、まずは現在の資産と退職後の収支試算を書き出してみる大切さ伝えた。次に現在のための金銭管理として、年間予算を計上して支出を検討することによって、自分の希望を叶える手段としてお金と関わることができるようになることを説明した。一般的な支出割合、物を買すぎないための工夫など、生活に取り入れやすい具体例を紹介するとともに、50代以降の消費生活の特徴、気を付けたい悪徳商法やキャッシュレス決済、社会や環境に貢献する企業に資金を集める動きなど、中高年の消費生活の全体像や社会の動き含めた内容とした。

### (2) 内藤先生

後半は整理収納アドバイザー、終活カウンセラーである内藤恵子先生より「お片付けとお金の話」と題して、お金と物・空間を整理整頓することでお金が溜まるという観点からお話いただいた。可視化、一元化による現状把握の大切さや、片づけ方の基本手順について、様々な具体例をもとにした説明がなされた。その後、財布の中身を一度全部取り出し、紙の上に分類するワークを実施し、片づけ方の基本を具体的に学ぶ経験ができるようにした。

日頃の消費生活の工夫や実施したワークの感想をたずねたところ、参加者による発言も積極的になされ、充実した講習会となった。

## 第1回 講座の様子



## 第 1 回参加者アンケート

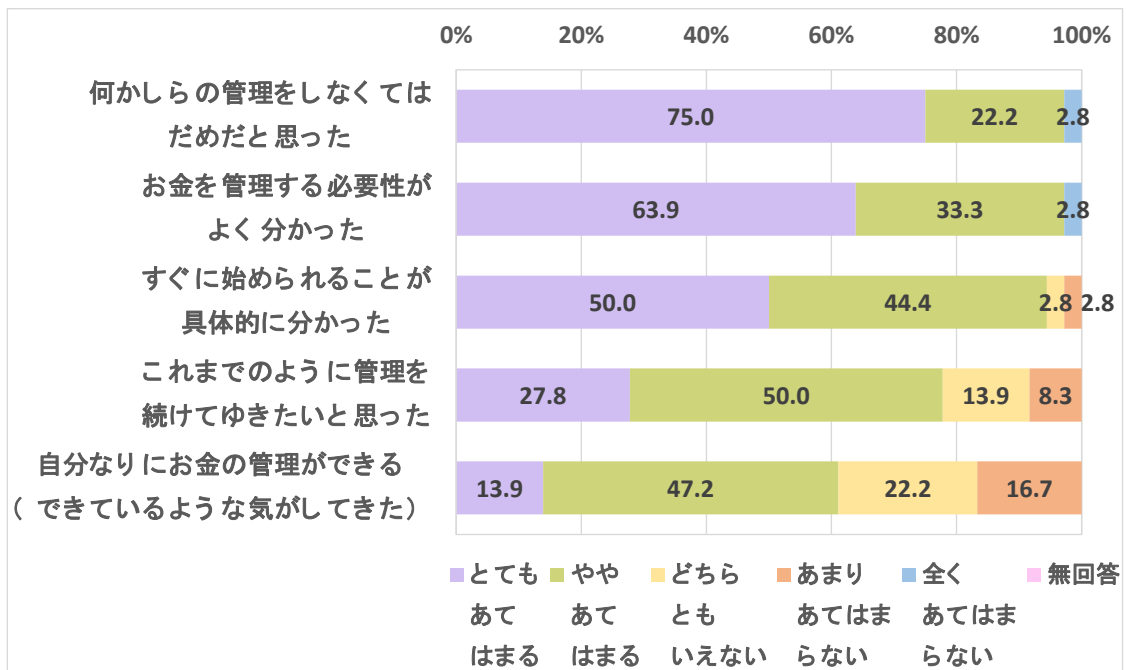
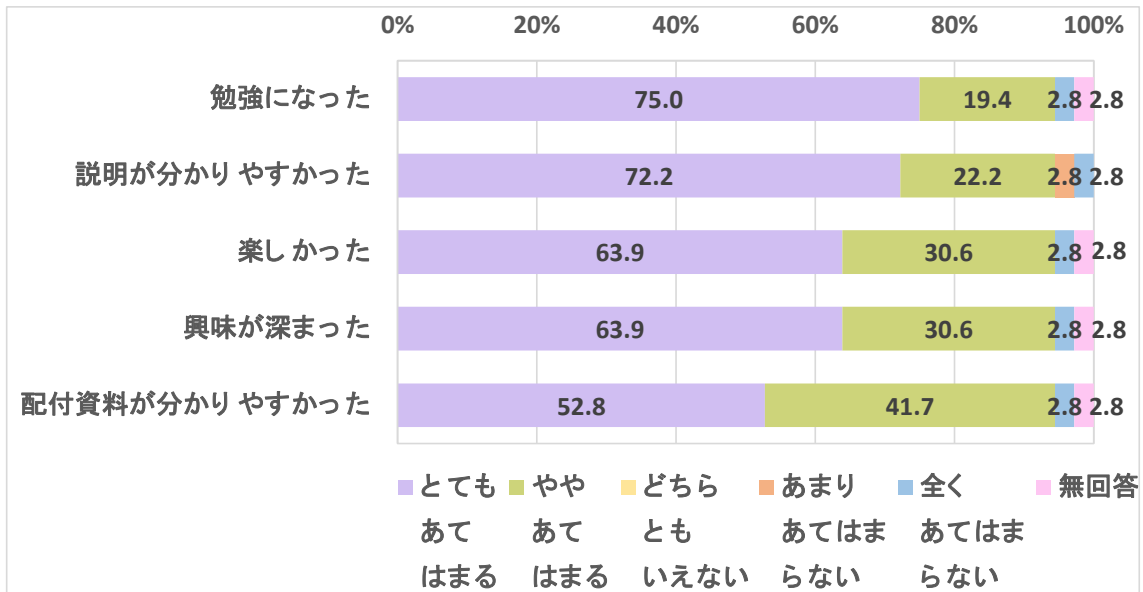


図 4 講座内容に対する感想

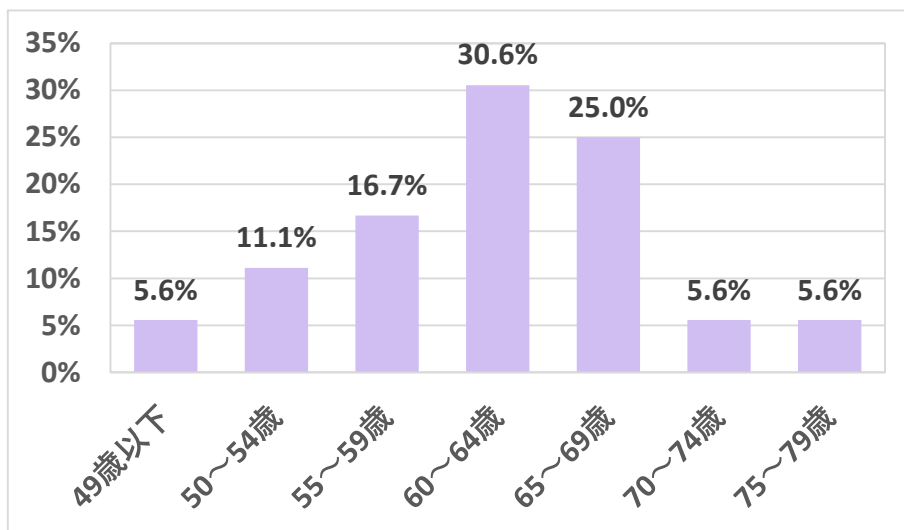


圖 5 年齡

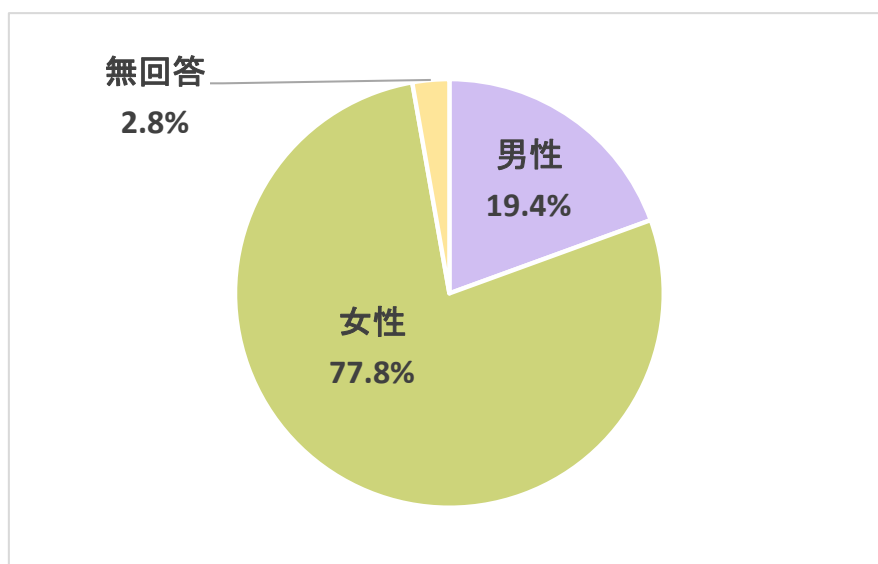


圖 6 性別

## 第1回 本日の講座で、どの内容を忘れずに覚えておきたいと思いましたか。

- 人生の最後の日まで必要なお金。無駄な買物や節約は結婚以来ずっと心がけて来たので、何だか心が貧しくなってしまった感があります。残された人生をお金の心配なく心豊かに過ごすにはどうすればよいか、今回の講座を参考に賢い生活設計をしたいと思います。
- 定位置管理ができるように。財布管理をする。
- さいふの管理はとてもよかったです。自分の今の状態がすごくよくわかりました。さいふがすっきりしてよかったです。（自分の家もサイフ状態だとよくわかりました）ビニール袋用意して下さってありがとうございました。
- お金の管理（4件）
- 金銭管理，勉強になりました。
- お片付けをするとお金が貯まる。（3件）
- 終活の世代なので頑張ります
- 予算と支出(月)×(年)のお話がためになりました。
- 財布の整理 ほぼ毎日使う 1ヵ月以内に使った ほとんど使っていない。財布の中だけでなく、家の中もしていきたい。へらすことは大切なものをえらぶこと。今後捨てないために。収支のシミュレーションは、ぼんやりしていることをすっきりくっきりさせること。肝に命じます！
- 家がパワースポットは名言だと思いました。
- 1日15分片付 見える化
- 家計の支出を把握する。
- 整理収納の方法（2件）
- だわへし（出す・分ける・減らす・しまう）（2件）
- 費目別に年額を決める！さっそく見直してみようと思った。
- 全て出して量，内容を把握する大切さを気づいた。
- お金とお片づけのお話がよかったです。がんばりたいと思います。
- 勇気を出して，収入，支出の管理が重要だと云う認識が出来たので書き出す事から始めたいと思います。
- 終活はお片づけから！
- 「だわへし」の実践。リビングをパワースポットに居心地のよい空間を目ざします。
- 減らすことは，好きな物を選ぶこと。
- お金の収支だけでもチェックすること。
- ほんの少しでも貯金をしようと思いました。無駄を省くこと。
- 片付けすることにより生活全般を見直すことができるようになる。自分に必要なもの，必要量を見極め，予算を立てて生活するよう心がける。
- グルーピング・ラベリング，年間での計画 心がけたいと思います。
- 財布の中身の整理。
- 自分のお金の収支を知る
- 片づけをする事の大切さ
- 買い物する時どのくらい必要かよく考える



## 第1回 これからの生活で、どのようなことを行いたいと思いましたか。

- 70歳になり終活が現実的になってきました。やはり捨てられない性格で意識改革をどの様にすべきか、未だ戸惑い中です。それでも生活の質を上げ残される者達に迷惑をかけないためにも今日のお話をもう一度復習し、「すっきりライフ」実現を心がけていこうと決心しました。
- 5分、10分からのお片づけをします。体力にあわせて。
- 自分の人生をもっと大切にすてきにしようと思いました。今日、帰ったらかけている食器類を整理して捨てようと思います。おちついてお茶が飲める空間をつくり出したいです。
- 家の中気づいた所から一ヶ所と決めて定期的にかたづける。
- 終活のために何をどのようにしたらよいのか、自分で考えているのですが、限界を感じ講座に出席しました。参考になる話ばかりで、とても良かったと思います。
- 書き出すことを始めたい。
- 終活を意識しながら快適に生きるために片付けて行きたい。
- 少しずつ、今日のことを忘れずに整理したいと思います。ありがとうございます。
- 不要品をなくしスッキリ簡素に暮らしたい
- 片づけを範囲を決めて少しずつやってみる。
- 家計の予算を立てて、じっせんしようと思います。
- 家の中をスッキリ！
- 貯金などの集計 見直し、家の整理
- 片づけを始めようと思った。
- 片づけするとお金が貯まる生活がしたいです。
- まずは、一歩から進める事の重要さとやはり勇気です。
- お金の管理
- 60代になり体力・気力の低下を感じています。65歳を目標に少しずつ衣替えの時期などに意識して片づけしていきたいと思いました。
- とりあえず、食卓（使っていない）の上を片づける。今日中に！
- 不要な物を減らしていく。
- 収納の方法を考え直したい。
- 使っているお金を集計し、現実を直視して考える力をつけていきたいと思います。
- 見直して行こうと思う。必ずする！
- エンディング・ノートを記入しようと思いました。→自分の最期に向けて、お金、モノ、友人関係をきちんと整理したいですね。
- 台所の片づけから始めようと思います。
- 電話器を考える。
- 家具も古くなってきたので自分にあった腰くらいの高さ物とか、胸位の高さにそろえています。防災にもつながるので…。
- だわへしを行いたいです。
- 物を増やさない事
- まずは「だわへし」で部屋のかたづけ。



## 第 2 回

タイトル	50代からのお片づけ ～さあ、始めよう！すっきりライフ～ モノと空間に向き合う モノの管理と快適な空間
講師	鳴門教育大学大学院生活・健康系コース(家庭) 金 貞均 整理収納アドバイザー・終活カウンセラー 内藤 恵子
日時	令和元年 11 月 2 日(土) 14:00～16:00
会場	徳島市ふれあい健康館（徳島市生涯福祉センター）第 4 会議室
参加人数	31 名
タイム テーブル	14:00 開式挨拶・講座講師紹介 14:05 スライド説明（金） 住まいと人・モノ・生活の関係 モノのオーバーストックの時代を超えて 住まいの 4 つの機能をめぐる現状、モノと空間の管理 14:35 モノと空間の管理に関する Q&A 14:50 スライド説明（内藤） 空間を整える、グループワーク（内藤） 15:40 グループワークのまとめ、片付けで困っていることの Q&A 15:50 調査アンケート配布 16:00 講座終了

### ◆第 2 回 講座の概要

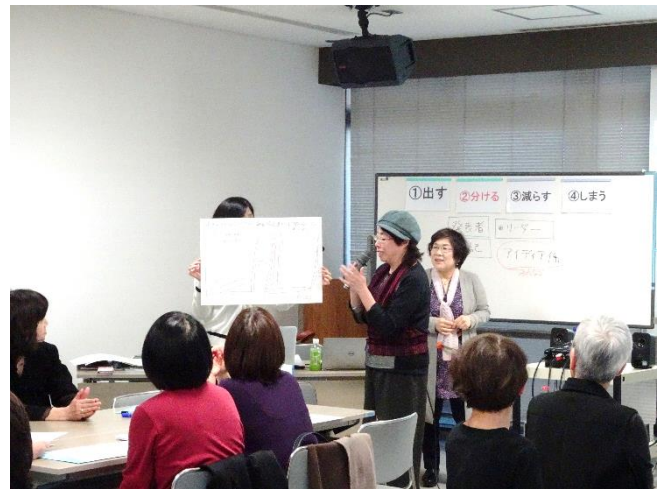
#### （1）金先生

まず住まいとそこに住む人間の関係性や影響について兼好法師（徒然草）、孟子（尽心上三六章）、幸田露伴（家屋）の言葉を用いて説明した。そして、戦後のマイホーム主義とアメリカニゼーションがもたらしたモノのオーバーストック時代を超えて、モノと生活をめぐる意識転換の必要性について、実際の住宅事例と調査データを用いて説明し、現状認識を改めた。住まいの 4 つの機能をめぐる現状を踏まえ、安全で快適な住まい環境のためには住まいの日常的管理が重要で、モノの「整理」「収納」「整頓」の意味、方法、片づけ効果などについて取り上げた。

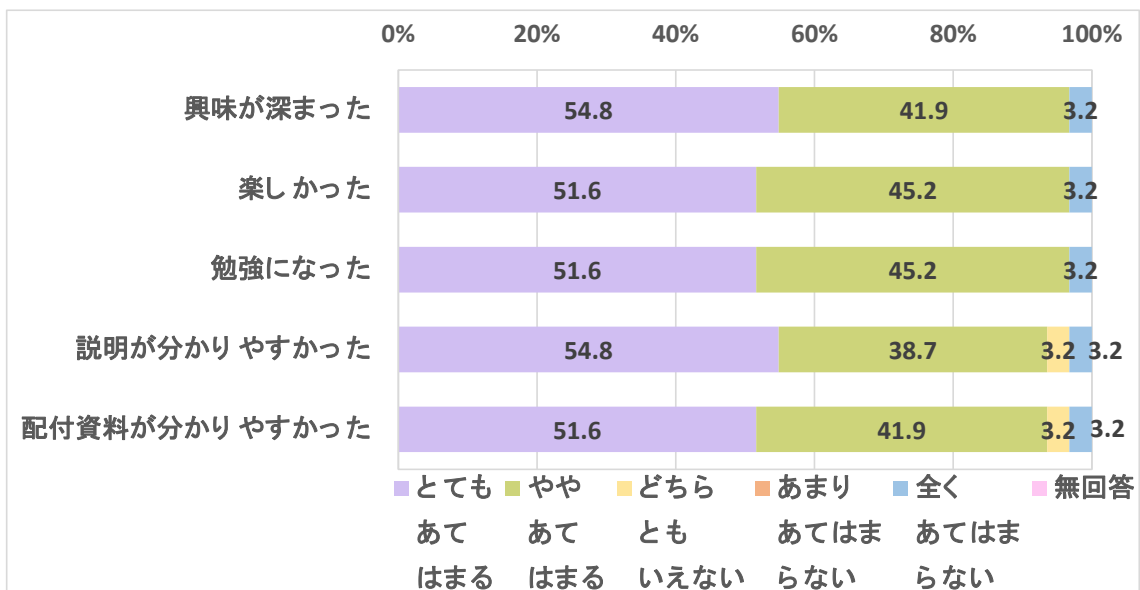
#### （2）内藤先生

家の中に快適なシステムを作り上げるための「空間を整えるポイント」について説明いただいた。そして普段、住まいの中で整理収納に困っているモノの上位に挙げられている「服」「食器」「書類」について、グループワークを行った。班別にそれぞれのモノの整理収納に困っていること、問題点、知恵などを出し合い、班の意見をまとめさせた。最後に班別に発表をしてもらい、問題と課題、実践方法などを共有したうえ、内藤先生よりモノ別整理収納の方法・ポイントについてアドバイスしていただいた。講座後のアンケートにはモノと空間管理の必要性と継続的な取り組みの意義、これからの生活の中でやるべきアクションなどが述べられ、大変有意義な講座となった。

## 第2回 講座の様子



## 第2回参加者アンケート



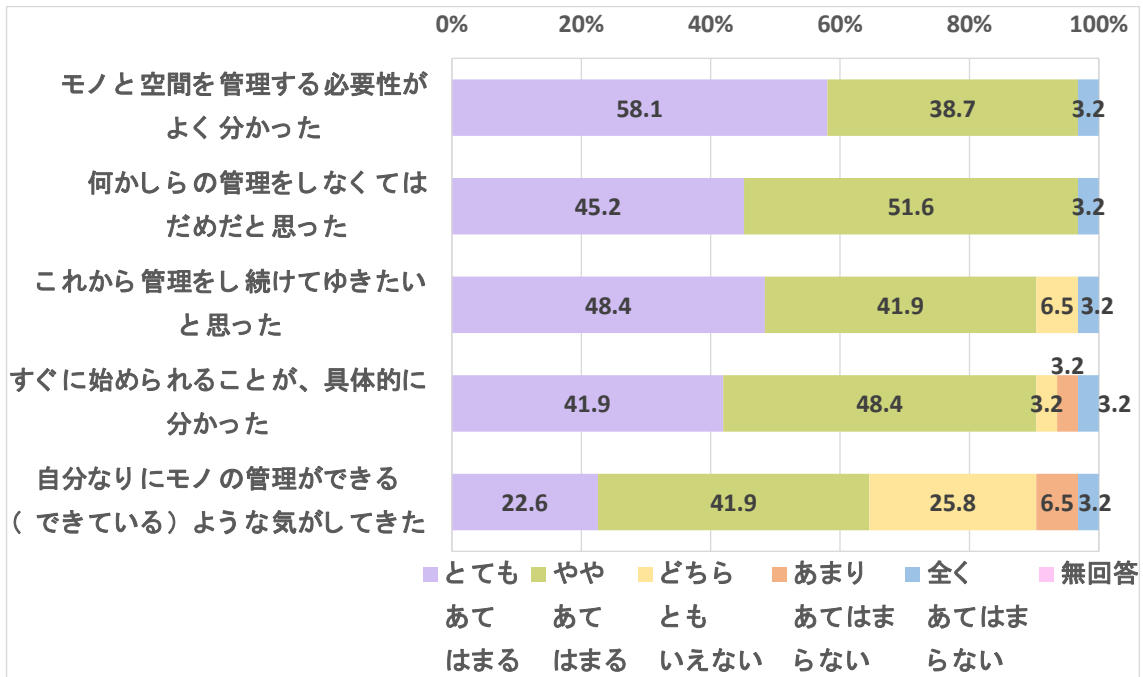


図 7 講座内容に対する感想

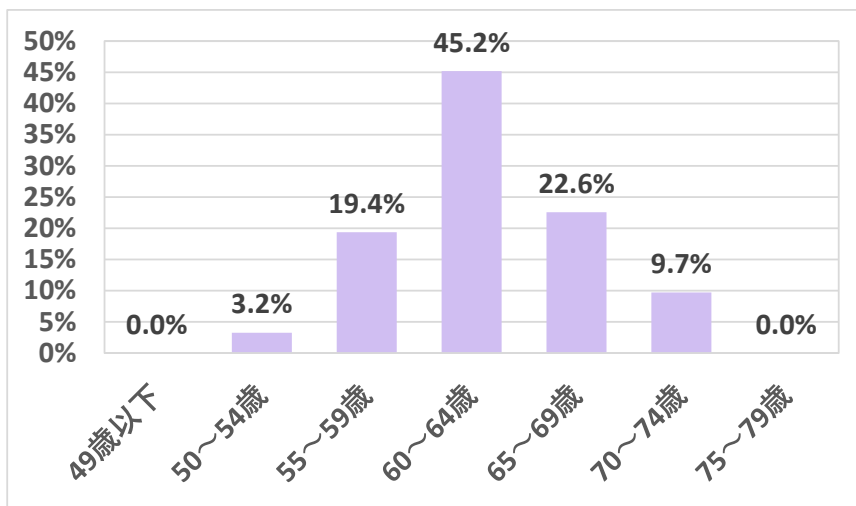


図 8 年齢

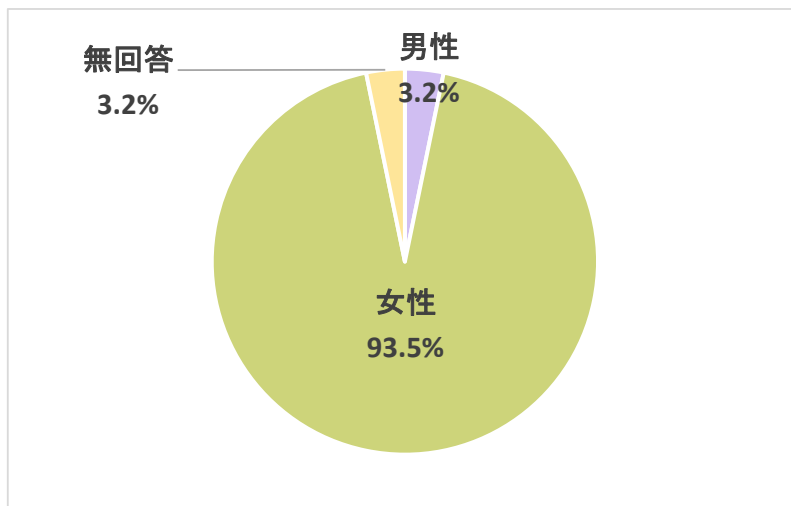


図 9 性別

## 第 2 回 本日の講座で、どの内容を忘れずに覚えておきたいと思いましたか。

- 片づけが大切だと思いました。
- 家を片付けて快適な生活を送りたいと思います。
- 家の整理→事故をなくすことにつながる
- だわへし（出す・分ける・減らす・しまう）（9件）
- 毎日 15分片付ける（3件）
- 書類の整理で「とりあえず BOX」がよかった。食器の収納のしかたで、数を減らしても大丈夫だと思った。
- 食器の収納の仕方(お皿類をたてに置く)
- 見えている床の広さが心のゆとり
- 物の適量は 7割。あとの 3割は心のゆとり。
- 片づけと人生(生き方)が、深くかかわっている事を再発見しました。本当に必要なものの見方がわかる気がしました。
- 本日は有難うございました。
- 食器棚めいっぱい入っています。少し処分してカゴなどを利用したり、すっきりさせたいと思いました。保険の書類は証書と今年のものだけしかいらぬ・床置きはやめる・服はたて収納・1枚買ったなら1枚捨てる
- 捨てられない場合は、とりあえず分けておく。
- 少しでも意識して続ける。
- 住まいは人なり、生き方ということ。また、自分を大切にし自分のこと、自分の住んでいる住居を好きになること。整理収納で家を整えることは、自分自身の生き方につながると学ぶことができました。
- 自分を大切に楽しく生きていく片づけ
- 整理する物を全部出してみること！！
- 無理をしなくても良い。
- 空間床の 7割ハンガーの 7割とすること。わずか 15分 10分でも片づける元にもどすを習慣に。
- 自分を大切にすることから始まるということ。→生活を豊かにする。おかたづけ関係ではないですが、別の講演会でも、同じ様なことを感じたところです。
- 今必要かどうかで必要かどうかを判断する。
- ときめき 無理にすてなくても良い。
- 整理 80% 収納 20% 整頓 日常の片づけ よくわかりました。
- PM2.5

## 第 2 回 これからの生活で、どのようなことを行いたいと思いましたか。

- ガンバッテいきたいと思います。
- 物の仕分けを定期的に行い不要な物を処分するようにしたいと思います。
- いつも、管理に気をつける
- 物と向き合う。毎日 15 分から始めたい。
- 物を買う時に必要、必要でないかをよく考える。物をふやさない。
- 郵便物をその日のうちにすぐ開封して処理したい。
- 1 日 15 分の整理整頓の時間を作っていく。ありがとうございました。
- 安全、安心、空間一気持の整理について考えたい。
- 快適な生活をめざして、15 分/日でがんばりたいと思いました。
- ファイリング(分類して)家族全員で情報を共有したい。床に物が無い生活をめざす。
- 家を大切にしていきたいです。
- 家での生活がたのしくなる・・・ことをめざしてスッキリすごしたいと願っています。ありがとうございました。
- 家の中をかたづけてスッキリしたいと思いました。1 日 15 分だけでもがんばろうと思います。
- 少しずつでも良いので始めたいと思います。事例も聞くことができ参考になりました。ありがとうございました。
- 今の暮らしが楽しくなる様にかたづけたり使用したりする。
- 毎日の生活に追われて時間的な余裕がないので先送りする事が多いです。衣替え時に意識して減らしていく努力をしたいと思います。
- 短時間でもかたづける習慣をつける。
- だ・わ・へ・しを日々コツコツと実践していきたいと思いました。
- 自分を大切に楽しく生活できるようにするための片づけを実施していきたい。
- 新しく物を買う時によく考えてみる。
- 無駄をなくしスッキリした生活。いつでも来客 OK の部屋。
- 少しずつ片付けていけたらと思った。
- 自分の周りを、ステキな空間にしたいと思います。
- 快適に暮らすために、不要な物を思い切って処分する。
- わくわくできる生活がしたい。
- 自分はやり切りたいです。初めてのやり切った感がゴールではないと思いますが、持続して整頓が出来るか不安です。でも家族の協力が必要ですね…むずかしいです。
- 調理時に換気扇をつける。家具固定。7 割収納をめざす。

### 第 3 回

タイトル	50代からのお片づけ ～さあ、始めよう！すっきりライフ～ 時間と人との交流・生活に向き合う 時間の活用と快い人間関係
講師	鳴門教育大学大学院生活・健康系コース(家庭) 黒川 衣代 整理収納アドバイザー・終活カウンセラー 内藤 恵子
日時	令和元年 12 月 8 日(日) 14:00～16:00
会場	徳島市ふれあい健康館（徳島市生涯福祉センター）第 4 会議室
参加人数	32 名
タイム テーブル	14:00 開式挨拶・講座講師紹介 14:05 スライド説明（黒川） 人生で何がしたいか？ 人生の計画のための考え方、 退職後の生活を考える、 14:35 スライド説明（内藤） 暮らしと心を整える 15:10 休憩 15:20 全講座（3回）のまとめ（黒川） お金・買い物→空間→時間・交流の連鎖 15:30 お片づけで困っていることの Q&A 15:45 調査アンケート配布 16:00 講座終了

#### ◆第 2 回 講座の概要

##### （1）黒川

まず、前回 2 回の振り返りから、お金の管理と賢い買い物、モノの管理と快適な空間作りができれば、お金・空間・時間・エネルギーが浮くことを確認した。そこで、浮いたお金・空間・時間・エネルギーで何をしたいかと問いかけた。何かをするとき、人との交流を抜きにはできないし、人生は短期・長期の時間で考えられる。キーワードは「何がしたいか？」で、人生の計画のための考え方を具体的に例をひきながら説明した。まとめでは、お金の管理・買い物→モノの管理・空間→時間の使い方・人との交流の連鎖について説明した。

##### （2）内藤先生

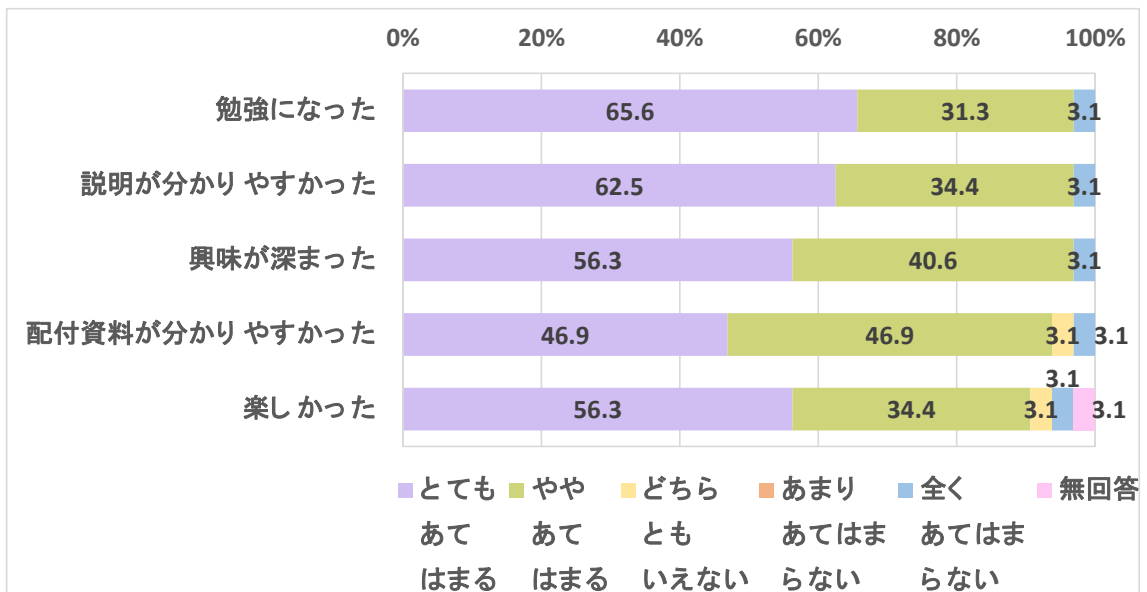
モノを片づけることは人間関係への執着から離れることでもあり、お片づけで人間関係も変化するという。あなたにとって大切な人は誰かを考えるのに、5 年後に笑顔で一緒にいたい人を考えたり、おつき合いリストを作って見える化したりするとよい。これからの人生は、モノより思い出、大切なひとたちとストレスなく、一日一日を楽しく大切に過ごすことを考えよう。人生の晩年期こそ「ゴールデンエイジ」です。整理収納方法として「だわへし」の復習をし、ムリをせず、一日 15 分、小さなところから始めましょう。



### 第3回 講座の様子



### 第3回参加者アンケート



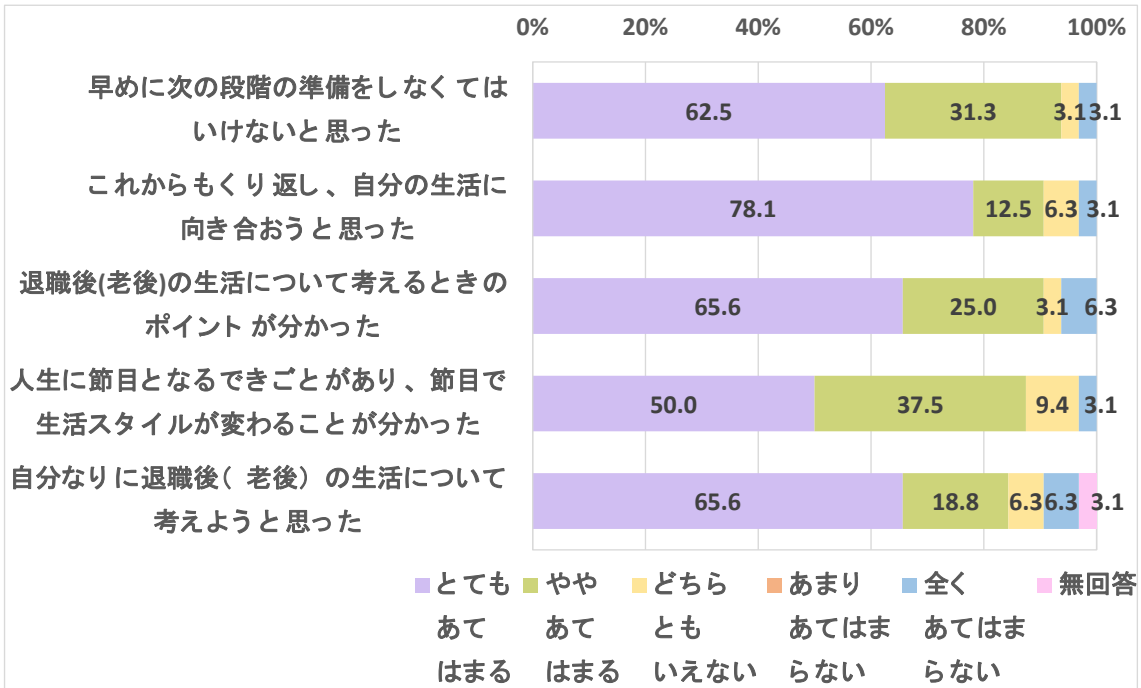


図10 講座内容に対する感想

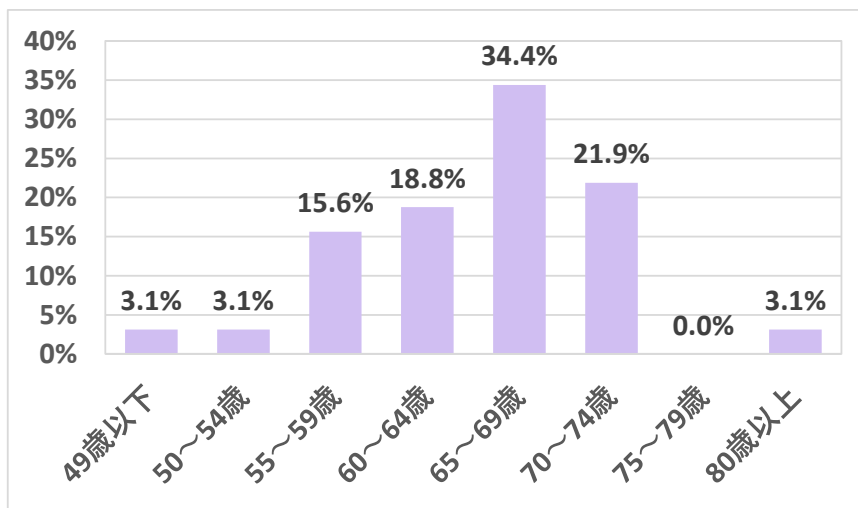


図11 年齢

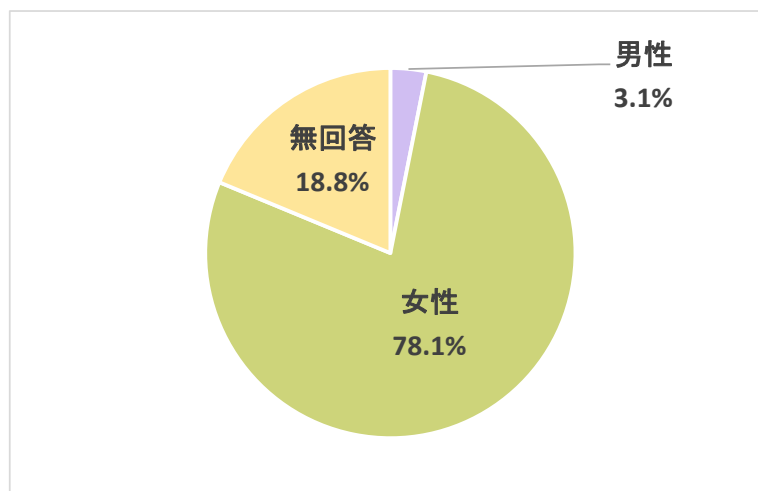


図12 性別



### 第3回 本日の講座で、どの内容を忘れずに覚えておきたいと思いましたか。

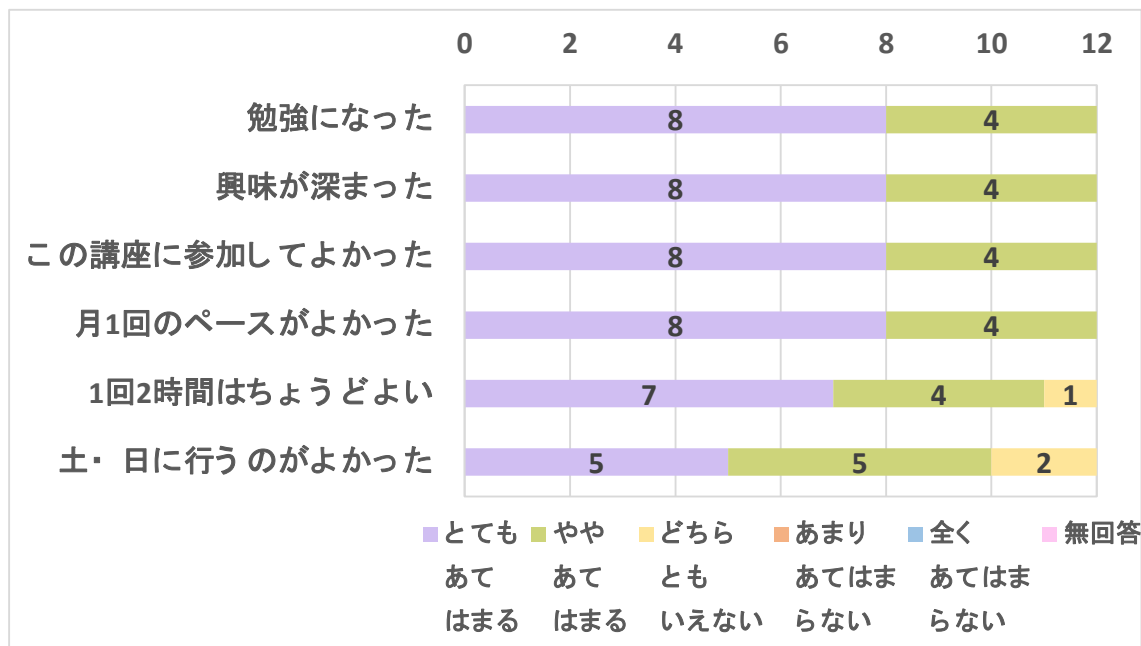
- イチロウのことは「後悔などあろうはずありません」
- 毎日15分片付ける。今日から！
- 継続すること
- 在職中に退職後を計画すること
- 最後のおかたづけ，体力に合わせて身近な所からはじめます。残す考えをはっきりする。
- だわへし（出す・分ける・減らす・しまう）（3件）
- ゴールデンエイジ（4件）
- 定位置管理，だわへしの方法で頑張りたいです。
- これからの人生をゴールデンエイジと思って生活する。楽しく大切に過す。
- 1日1ヶすてる事 整理収納の方法「だわへし」①出す②分ける③減らす④しまう。はっきり毎日心がけたい。
- 片づけと人生のふしめ
- 時間の管理
- まず少しずつコツコツと時間を決めて片づける。
- 定位置管理 成功法則の原点
- お片づけの3つの効果 特に 精神的効果(ストレスフリー)
- 片づけ＝プラス思考の人生だと気づきました。5年後の自分を想像しました（笑）
- 片づけをすることによって，経済的効果，時間的，精神的効果がある事。
- 片づけは，これからの人生をイキイキと過していくためのもの。人間関係でも，マイナスになる人は考えていきたい。
- 最も現実的な退職後の人生の考え方。良い人生(生活)に向かい合うには時間の活用が最も大切なこと。時間の活用には身の周りのストレスをなくすことが大切と理解できた。
- 片づけについては60才の節目に行い，以後，年末に繰り返し行って来ているが，「人生の目標」という事についてずっと考えていたので，とても参考になりました。
- 物は定位置に置く
- だわへし すてきです。
- 何をしたいのか(定年後)改めて，認識する講座となりました。
- 人間関係 まさに自分にプラスになる人とつきあっていこうと思った。
- 整理の前に物を買わないこと。毎日一つずつ捨てていく。
- 定位置管理をてっぺいする
- 片づけの本質は楽しく

### 第3回 これからの生活で、どのようなことを行いたいと思いましたか。

- 1日1つ捨てる 1日15分から片づける
- すっきり片付いた家で、趣味に時間を使いたい。
- 押し入れとアルバムの整理をしたい
- すっきりライフ
- 学ぶことが大好きです。自分の元気の素になることも多いが少しつかれてしまうことあり、考えなおしたいです。
- 1日15分 小さなところから片づける
- 毎日少しずつ気がついたものから気づき即行で整理します。
- 日をきめて1個ずつ処分するようにします
- 1日に1ヶ所 かたづけてそうじをする
- まず身の回りの片づけを始めて快適な暮らしができるようにしたいと思いました。
- 目標を決めて1日1ヶかたづける
- 明日死んでもいいかたづけを今日から始めたいです。
- かいてきな生活です
- 自分の片づけをなるべく早くして、家族を巻き込んでスッキリした生活をしたいと思いました。
- 心を軽くしたいです。
- 心がわくわくする事をしていきたい
- 1日15分の片づけを実行しようと思う。
- すっきりと早く整理して、自分の人生を楽しく充実したものにしたい。
- 必要なモノを選ぶ 残すモノを選ぶ これからの人生を選ぶ 本当にそうだと思います。
- まずは、身近にあるものでも意識して捨てる。
- 退職後の生き方を考える。
- 要るものだけに囲まれて、スッキリ過ごしたい。
- やはり1日15分、1片付けをモットーにくらいて行きたいと思う。
- 樹木希林さんが、晩年に行ってきた様に古い衣類等を自分なりにリフォームをしたり、したい事を少しずつしようと思います。
- 明日から、まずスタートを切る
- かたづけはある程度出来ていると思います。それによって余った時間の過ごし方をこれからどのようにすれば良いか、少し悩んでいます、これからの人生長いので、少し不安です！！
- 「だわへし」を一日15分から始め、継続すること。
- リバウンドせず、片づけていきたい。
- 買物をする時に、必要度をよく考えようと思う。
- スッキリ生活 片付けて広々とした空間を作る
- 何がしたいかどう生きたいかを考えて片づけにがんばりたい。
- ゆっくり、自分のペースであせらず前向きに片づけていく。

第3回のみ質問：参加者32名のうち3回通して参加した12名が回答。

3回通して参加された方にお伺いします。3回の講座全体についてどのように思われましたか。



今回は3つの内容に分けて講座を行いました。他に提起してほしい内容やテーマ、開催時期の希望等、なんでも自由にご記入ください。

- 時間の有効な使い方について。買い物に無駄に時間を使ってしまう。
- 内藤先生の講座にもっと参加し、たくさんアドバイスしていただきたいです。ありがとうございました。
- アルバムの整理の講座は参加したいです
- 仕事をしているのでなるべく土、日、休日をお願いします。
- 黒川先生の唄が聞きたかったです。
- 資料になかった資料もほしかったです。これからもあれば、参加したいです。
- 男性用の整理術のようなセミナーがあると良いと思いました。3回にわたり、ありがとうございました。また参加したいと思います。
- 同じ講座でも良いです。1回聞いただけではなかなか行動にできないので…。次回の写真も来たいです。
- お金の事について、講座に参加したかったが今回できなかった。法律(相続、親との関係)について。
- アルバムの整理の方法
- ○○の片付け方・整理・処分を1項目ずつ細かく知りたいと思います。
- 特にありません。良くわかり、良かったです。
- 片づけを楽しく実施する方法・具体的な他の人たちの片づけ方法を知りたい・子どもにも、この片づけ方法を伝えるにはどうすればいいのか？

# Ⅲ まとめと今後の課題

## まとめ

### (1) 講座に対する評価

講座の評価として各回共通して、「楽しかった」「説明が分かりやすかった」「配布資料が分かりやすかった」「勉強になった」「興味が深まった」の5項目に対し「全くあてはまらない」「あまりあてはまらない」「どちらともいえない」「ややあてはまる」「とてもあてはまる」の5段階評価でたずねた。評価の高い「とてもあてはまる」が高得点となるようそれぞれに1から5の点を与え、平均値を算出した。講座全体の評価は4.50であった(第1回4.60, 第2回4.42, 第3回4.47)。したがって、講座への評価としては高評価であったと言える。

### (2) 講座のねらいに対する評価

各回それぞれの担当教員が講座のねらいとする項目を設け、5段階でたずねた。これらについても「全くあてはまらない」から「とてもあてはまる」の各選択肢に対し、「とてもあてはまる」が高得点となるようそれぞれに1から5の点を与え、平均値を算出した。第1回目から第3回目まで順に4.26, 4.22, 4.46, 全体では4.31となり、各回の講座のねらいはまずまず達成できたものと考えられる。

### (3) 全講座参加者の評価

3回通して参加された方々に講座全体について「勉強になった」「興味が深まった」「この講座に参加してよかった」「月1回のペースがよかった」「1回2時間はちょうどよい」「土・日に行うのがよかった」の6項目について「全くあてはまらない」から「とてもあてはまる」までの5段階で評価してもらった。結果を見ると否定的回答はなく、おおむね高評価であるといえる。ただし、回答者数が12名と少ないことから、3回連続して参加することは難しかったようである。

### (4) 自由記述にみる評価

講座内容を前向きに捉えた参加者が多くいたことが分かる。特に、お片づけ実践についての記述が多く、具体的なお片づけの方法や、お片づけのモチベーションをあげてくれることに対する評価コメントが見られる。専門家による実践を取り入れたことは、有効であったと考えられる。

## 課題

### (1) 評価の精度

今回の3回シリーズの講座では、大学教員と整理収納アドバイザー資格を持つ実践的専門家がペアを組んで講座を担当した。大学教員は、講座の前半に各回のテーマについての背景や必要な知識、基本的な考え方等の説明を行い、後半は、実践の専門家がテーマに沿ったお片づけや管理の実践について講義や簡単な実践を行った。しかし、事後アンケートでは、前半、後半を分けずにその回の内容について一括してたずねた。したがって、アンケートの評価から、厳密に改善部分を特定することが難しい結果となってしまった。

### (2) 中高年に対する配慮

自由記述からは、参加者がお片づけ実践のhow toに興味関心が深いことが推察できる。その点では、実践の専門家との協働は効果的であると考えられる。しかし、その背後にある知識や基本的な考え方は重要である。

中高年にとってはなじみのない言葉や初めて聞く概念が含まれることもあるので、さらに分かりやすく説明できるよう工夫を重ねていきたい。

### (3) 参加者の性別の偏り

受講者対象に性別の制限は設けなかったが、結果的に男性参加者は非常に少なかった。1回目のみ2割近かったが、2回目、3回目は5%にも達していない。お金の管理等男性も興味を持つような内容を入り口のテーマとしてプログラムを開発したり、男性のみを対象とする講座を企画・検討したりすることが求められる。

### (4) 当日の無断欠席

3回とも、申し込みの段階では定員の40名を超えていた。申し訳ないと思いながらもお断りせざるを得ない状況であったが、講座当日の参加者は40名に届かなかった。これは、連絡欠席者が数名いたものの、毎回、無断欠席者が数名～10名弱ほどいたためである。チラシには当日欠席の連絡先を記しておいたが、そのこと以外に欠席者に対応する手立てがない。参加費が無料というのが欠席しやすくしているという意見があり、不特定多数の参加者を対象とするのか、有料でも講座の内容に興味があって学びたい参加者を対象とするのか、講座を立案するときには、目的と照らし合わせて考えていく必要があるだろう。

### (5) 今後の計画への示唆

最終回でたずねた「他に提起してほしい内容やテーマ」に書かれたコメントは、今後の計画への示唆に富むものであり、課題として受け止めたい。

### \*\*謝辞\*\*

本調査研究は徳島県立総合大学校からの助成金により実施することができました。このような機会をいただきましたこと、大変ありがたく、心よりお礼を申し上げます。