

# オンラインコミュニティ空間を通しての行動変容 —「かたづけリフレクション」を例にして

関戸 冬彦、森田 敦子、柳瀬 真紀

## Behavior Modification through Online Community Space —A Case of “*Katatsuke Reflection*”

SEKIDO Fuyuhiko, MORITA Atsuko, YANANOSE Maki

The main purpose of this report is to introduce a case about behavior modification through online community space and consider its value. First, the definition and meaning of “*Katatsuke*” will be revealed with the brief introduction about online community space. Second, behavior modification through “*Katatsuke Reflection*” will be introduced as a case study, and participants’ hidden concerns or emotions will be examined from the objective point of view through an interview with them. Finally, the possibilities of online community space and the future of this study, including “*Katatsuke*” itself, will be mentioned.

### 1 オンラインコミュニティ空間、そしてかたづけ

#### 1.1 オンラインコミュニティ空間について

まず始めに、今回の事例の前段、前提となっているオンラインコミュニティ空間について簡単に触れておく。新型コロナウイルスの蔓延により日本国内でもリモートワーク、テレワークの需要が急速に発展し、それに伴ってオンライン会議の使用率が劇的に伸びていることは記憶に新しい。本稿でいうオンラインコミュニティ空間もそれに準ずるもので、基本的にZoomというウェブ会議システムを使って複数の人々がオンライン上で対話をし、交流する場をオンラインコミュニティ空間と呼ぶことにする。この利点は、地理的に同じ空間にいる必要がないので、パソコンないスマートフォンで接続さえすれば、日本国内だけでなく、世界中のどこからでも、同じ画面上にリアルタイムで集うこと

ができる。実際、今回の試み「かたづけリフレクション」に関して言うと、執筆者、参加者含め、全員居住地は日本全国ばらばらであった。加えて、執筆者3名と後述の参加者2名は「ありえる楽考」<sup>1</sup>というオンラインコミュニティにも属しており、こうしたオンライン空間に集うことはコロナ騒動とはあまり関係なく、もっと前から当たり前のように行っていた。

## 1.2 かたづけとは何か

まず「かたづけ」とは何かの定義づけを行いたい。本稿ではあえて「かたづけ」ではなく「かたつけ」と呼ぶ。その理由は、片づけの中でも特に、「かたをつける」という意味を重視したいと考えているからである。「かたづけ」と「かたをつける」それぞれの辞書的な意味について大辞林第三版を参考に比較してみると、片付け（かたづけ）は「散らかっているものを整理すること」、方を付ける（かたをつける）は「片を付ける」とも表記され、「物事をきちんと処理する。けりをつける。決着をつける」<sup>2</sup>との説明がある。このように格助詞「を」が入ることで、意味が変化することがわかる。例えば、前者は「部屋を片付ける」という使い方になり、純粹に部屋に散らかっているものを整理する動作を表すが、後者の場合「長年の争いに片を付ける」というように、物事に決着がつくさまを表す言葉になる。したがって、ここではあえて「かたつけ」と呼ぶことで、後者の意味を強調し、単なるものの整理にとどまらないことを定義に含める。

さらに、かたづけが具体的にどのような動作を指すのか明確にするために、辞書の説明にある「整理」という単語を深掘りしていく。なぜならば、片づけと聞いて連想する動作は、掃除や整理整頓、ものを捨てること、のように人によってその解釈が異なるためである。

例えば、部屋の片づけをはじめとする、家事としての片づけでは、特定非営利活動法人・一般社団法人ハウスキーピング協会の整理収納アドバイザー資格検定が参考になるだろう。本稿執筆者のひとりである森田は2018年12月に整理収納アドバイザー1級資格を取得したのだが、その際に使用したテキストには整理について、「(I) 不要なモノを取り除くこと」、「(II) 区別すること」

---

1 ありえる楽考については、鈴木（2019）や関戸（2019）を参照。

2 こうした辞書的な定義の吟味については嶋村ゆきこなどがブログでも試みている。

<https://ameblo.jp/happyhappy-snowydays/entry-12320378706.html>

(p.30)と定義がなされている。これについて同協会の代表理事である澤も『整理というのは「要・不要の区別をすることである」』(2020、p.50)と述べている。散らかっているものの中には必要なもの以外に不要なものが混在していることが多いため、それらを区別し、取り除くことが整理である、と定義している。だが実際に辞書を引くと、不要なものを取り除くという意味以外に「乱れているものをそろえ、ととのえること」という意味も載っているが、あえて上記の意味に絞り、学習者に向けて整理収納における重要点を明確にしていると言える。参考までに、同テキストでは収納について、「(I) 収納は整理の後にしか行えない」、「(II) モノを使いやすい状態にすること」(p.50)と定義をしている。この、「整理あつての収納」という部分からも上記定義の重要性が伺える。

続いて家事領域以外における整理の定義も見ておきたい。自動車製造業を代表するトヨタの例である。同社では「何事も5Sから」(OJTソリューションズ、2012年、トヨタの片づけ、第1章、2項、1段落)という考え方に基づいて生産方式が確立されており、中でもトヨタ式カイゼンは有名である。5Sとは、整理・整頓・清掃・清潔・しつけのローマ字頭文字をとった活動のことを指し、この5Sを基にした一連の習慣を、トヨタでは片づけとして括り、それらは仕事の一部と捉えられている。下記は、5Sの定義である。

- 整理 Seiri : 「いるもの」と「いないもの」を分け、「いないもの」は捨てる
- 整頓 Seiton : 「必要なもの」を「必要なとき」に「必要なだけ」取り出せるようにする
- 清掃 Seisou : キレイにそうじする。日常的に使うものを汚れないようにする
- 清潔 Seiketsu : 整理・整頓・清掃の状態を維持する
- しつけ Shitsuke : 整理・整頓・清掃についてのルールを守らせる (第1章、2項、11段落)

これらは製造業だけに限らず多くのオフィスにおいて、程度の差こそあるものの、同等の意味で扱われていると考えられる。例えば、オフィスであれば書類の整理整頓などがそれに当たるだろう。すると、家庭だけでなく仕事の場面においても、整理とは不要なものを取り除き区別するという意味で使われてい

ることがわかる。

また、企業向けの著書にて「かたづけ思考」を提唱するかたづけ士の小松易は「汚れを取り除くのが『掃除』、モノを減らし、使い勝手を整えるのが『片づけ』」(2018、第3章、1項、7段落)として掃除と片づけを明確に区別しており、その上で「すべての“かたづけ”が分けることから始まる」(2018、第2章、6項、見出し)と、片づけにおける整理の重要性を説いている。

このようにいずれの片づけにおいても整理が起点になっていることから、その重要性も高いと言え、かたづけが表す動作においても整理が起点となることは間違いがないと言えよう。

『整理学』の著者である加藤秀俊は、整理についてよりダイナミックな持論を展開している。「きれいなサッパリと片づいていることが、すなわち整理ではない」(1963、p.84)とし、見た目には雑然としていても当人にとっては整理されている状態がありうると述べている。これは、上述の定義における「取り除くこと」よりも「区別すること」を重視しているためで、実際に同書では、「雑多なものの中から共通のものをえらび出して、グループ別にわけると」(p.59)という分類のことを整理に等しい概念として扱っているが、特にここではえらび、わけるといった区別を重視している点に注目したい。なぜなら、不要なものを取り除くためには、まず区別するという分類のプロセスが必要となるからだ。それについて加藤は「保存すべきか、捨てるべきか、という大分類」(p.134)が最初にあるとし、この分類を「選択」とした上で、選択とは、選ばなかった何かを捨てていることであると同時に可能性を選んでいくということでもあると考察を深めている。

また同様の視点では、片づけに関して杉田、佐藤は「私たちに必要なのは『捨てるチカラ』ではなく『選ぶチカラ』」(2014、p.95)だと言う。区別を行う際に必要となるのが、必要／不要を分ける判断軸であり、まさに「選ぶチカラ」と言えよう。だが、整理の難しさはこの判断軸にある場合が多い。例えば、片づけのノウハウ本には、1年以内にそのものを使用したか否か?等の判断軸が示されており、それらを基に片づけに着手することは大いに価値があるが、実際に進めるうちにそうした一般的な判断軸では決められない難しさが生じてくる。このことから、区別を行うには、自分にとって納得感の得られる判断軸をいかにして持つかということが重要であることがわかる。

このような難しさに対して斬新な切り口でアプローチしたのが、『人生がときめく片づけの魔法』で世界的に著名な近藤麻理恵である。近藤はそのもの

を触った瞬間に「ときめき」を感じるかどうか、を判断軸として推奨している。これは非常に感覚的ではあるものの、他の誰でもなく自分自身がときめきを感じるという「自分にとっての納得感」においては、大変理にかなった判断軸だと言えるだろう。その上で「本来片づけで選ぶべきなのは、『捨てるモノ』ではなくて『残すモノ』」(2019, p.62)とし、前述の「選ぶチカラ」にも通ずる持論を展開している。捨てるための判断軸ではなく、あくまでも選ぶための判断軸という点がかたづけの定義においても押さえておきたいポイントである。加えて、同書で近藤は「『片づけの魔法』効果の一つが、自分の判断に自信が持てるようになること」(p.240)としており、これは区別の際に自分にとって納得感のある判断軸を用いることで、その選択が自信につながっていく変化を表している。この部分から、区別の中でも特に、自分にとって納得感の高い判断軸を持つことの重要性が伺えると同時に、選択を積み重ねた先には自信という、いわゆるマインドの変化につながる事がわかる。

なお、本稿でこれまで述べてきたかたづけの概念はほかにも、行動分析学とも相性がよい。行動分析学とは、杉山尚子によると「人間と人間以外の動物のあらゆる行動を対象として、独特の行動観によって規定されている心理学」(2005, p.17)であるという。簡単にいうと、何かが「出来ない」ことを「やる気」や「継続性」という個人の資質に求めるのではなく、行動を徹底的に分析することでその要因を特定し、そこに改善を試みようというものだ。これを日常的なことにまで視野を広げ、自身の学生たちに実験をさせてみたのが島宗理(2014)で、『使える行動分析学—じぶん実験のすすめ』には部屋を片づけられない女子学生がどうやったらそれを克服できるのかに取り組んだ軌跡が綴られている。これらについては、次の章で述べる参加者たちにも執筆者から紹介していた。

ちなみに、ここで紹介した文献含め、いわゆる片づけ本については牧野智和の研究が詳しい。牧野(2015)は小松易の『たった1分で人生が変わる片づけの習慣』(2009)、やましたひでこの『新・片づけ術 断捨離』(2009)『不思議なくらい心がスーッとする断捨離』(2011)、近藤麻理恵の『人生がときめく片づけの魔法』(2010)などを取り上げ、その特徴をまとめると共に、関連する概念、たとえば掃除や家事への歴史的変遷を追いながら、2000年代に入り、「捨てるという行為を自己啓発へと節合する文脈もまた整えられていくことになる」(p.245)と自己啓発との関連性について言及している。牧野の文献研究はかなり詳細で、片づけブームを書籍の発刊年代、あるいはその浸透性から読

み解いており示唆に富むが、それらを含めての詳細な「片づけ／かたづけ論」を展開するのはまた別の機会に譲りたい。

これらを統合し、本稿では「かたづけ」を自分にとって納得感の得られる整理を行うこと、と定義づける。ではその「整理」とは何を指すかということ、ここまで説明したとおり「片づけ」という言葉がそれを表していると言えるだろう。具体的には、何を残すのかを選び、区別をすること、そのための判断軸を持ち、それらを自分で決めていくことである。そうしたプロセスの重要性については上述の通りである。また、かたづけの対象としては物理的なものはもちろんのこと、出来事やマインドといった無形物も範囲に含めて、以下個々の事例について考察していく。

## 2 行動変容に関する観察報告

1.1で紹介したようなやり方、方法（週に1回Zoomで毎週木曜20時から21時の約1時間）で「かたづけリフレクション」という場を設けて、執筆者のひとりである森田を中心に、ファシリテーションを行い、参加者らの「かたづけ」に関する話を聞いた。なお、リフレクションとは玉井ら（2019）によると、教師教育のコンテキストにおいてという条件つきではあるものの、「経験をふり返ることで新たな意味解釈を引き出し、自身と自身の実践について理解を深めることによって問題の解決や成長を志向するための実践研究法」（p.56）としている。なお、森田が担ったファシリテーターとは坂田ら（2019）によると「学習活動、あるいはリフレクションの活動をするために、ファシリテーターが学習者の考えや価値判断に直接的に介入していくことはめったにない」（p.36）存在で、森田のスタンスは以下の2人の話を「傾聴」していたとも言えよう。よって、「かたづけリフレクション」とは、「かたづけ」において生じた事象、あるいは自身の行動変容、内省的变化に目を向け、そこから自己理解を深めるためのものであり、ファシリテーターはそれを傾聴する、とここでは位置づける。ただし、森田は必要に応じて自身のかたづけに関する見解、所見を述べることもあった。それでは個々2名の事例について、以下詳細に報告を行う。

### 2.1 Aさん

Aさんのケースをまずは紹介する。ポイントは以下の3つ、ものとしてのかたづけ、かたづけによるマインドの変化、ご主人とのやり取りからの気づき、

に分けられる。

前提的な情報としては、Aさんのお子さんはすでに独立されており、ご主人と二人暮らしの中、ずっと「片づけたい」と思っていたが、なかなか取り組みずらかった。また、ご主人と一緒に片づけてくれないことを嘆き、短期集中型の片づけセミナーに申し込むも、直前になりご主人の反対を受けキャンセルしたという。加えて、過去には片づけが得意なお父様から「片づけられない娘」と言われていたこともあり、負い目を感じているようだった。

### 2.1.1 ものとしてのかたづけ

そうした中で、Aさんの片づけをめぐる目的とはご主人と2人で快適に過ごせることであった。当然ケンカは避けたいと思っており、さらには人生の次なるステージを考える上で、片づけを乗り越えないと次に進めないと考えていた。新型コロナウイルスの影響で外出自粛期間であったことも重なり、必然的に休日の過ごし方に変化が出始めていた。それは、これまで優先順位の高かった外出が制限されて、片づけにシフトせざるを得ない状況になったことだった。そこで、Aさんはまず自らが手を動かし片づけ始めた。すると結果的には、ご主人と一緒に、家の中の大きな課題だと感じていた2箇所（ウォークインクローゼットと娯楽用サブリビングにあった書類ダンボール）を2週連続で片づけられたのであった。

### 2.1.2 かたづけによるマインドの変化

そこで、それがなぜだったのかを振り返ってもらった。それによると、まず自分が動いてみることで相手にも変化が生まれ、そのプロセスでの気づきが大きかったようである。というのも、以前ご主人に「お前がいるから片づかないんだ」と衝撃的な言葉を浴びせられたことがあった。それを聞いたAさんは「え、こんなに片づけようとしてるのに、どういうこと？」という気持ちだったそうだ。これは完全にミスコミュニケーションな状態であり、いわば信念対立になっていた。とは言え、ケンカは避けたいという思いがあったので、まずは自分ができることから片づけようと決めたのだった。そうすることで、片づけてくれない相手にはなく自分自身に指を向けられ、自ずとその視点は相手の立場に立つということへつながっていった。すると、相手と自分の補完関係を再確認でき、「仕組み化が得意な相手（ご主人）／掃除メンテナンスが得意な自分」が浮き彫りになった。Aさんはどこかで相手は片づけられない人と決

めつけていたことにも気づき、自分の価値観を押し付けるのではなく、相手の話を聞くことの重要性を実感した。こうしたAさんの変化にご主人は「やっと分かってくれた」と反応しており、さらには「これ（片づけ）が終わらないと次に進めない」という言葉も出てきて、まさに自分と同じ気持ちだったことがわかったのだった。

### 2.1.3 ご主人とのやり取りからの気づき

以下の2つのエピソードはAさん自身の変化につながった象徴的な気づきとも取れるので紹介しておく。

#### エピソード1

クローゼットの片づけ後、この調子でスケジュールを立てどんどん進めようとしたところ、「家庭と仕事は別」、「スケジュールで区切りたくない」とむしろ反発されてしまった。これが意味するところは、かたづけには人それぞれのタイミングがあり、それぞれのペースでできることを各々進める期間もある、ということを感じて、理解したタイミングだった。

#### エピソード2

料理中のご主人へ「お肉を切った包丁はその都度洗って欲しい」とリクエストしたところ、「そんなことは人生において何のインパクトもない」との返答があった。Aさん自身は衛生上の観点からある意味「親切な」指摘として発言したつもりだったが、料理することそれ自体に価値を見出していたであろうご主人には響くどころか逆効果で、相手がどんな価値観の基に行動しているのか、ハッと気づいた瞬間だったという。

## 2.2 Bさん

次に、Bさんのケースについて紹介する。Bさんについては、かたづけに向き合うきっかけ、ライフスタイルの変化、苦手意識からの気づきの3項目に沿って記載する。なお、Aさん、Bさん共に詳細な日時を含む流れについては巻末に別途まとめてある（Appendix）。

前提的な情報として、お子さんはすでに独立されており、「かたづけリフレクション」スタート時にご主人は単身赴任中で、Bさんはそれまでご家族と住んでいた家に一人暮らしをしている状況であった。



### 2.2.1 かたづけに向き合うきっかけ

ある日、不用品買取サービス業者からの営業電話があり、それがきっかけで片づけへ向かう気持ちのスイッチが入ったという。それぐらい、何かきっかけ、契機がないとなかなかできないという自覚がその時点ではあったようだ。振り返ってみると、ご子息のお嫁さんが家に来るとなっても片づけられない自分がいたことに気がつき、その場でプリンターを業者に出すことを決めた。

その翌週は「かたづけリフレクション」に参加できなかったものの、片づけたい気持ちが変わらないことや、家族が帰省しているタイミングでなかなか片づけの時間がとれずもどかしかった気持ちをコメントに残している。さらに、Bさんにとって優先したいことを先にやっているという片づけができないという自覚と、前述したありえる楽考の場で「片づけとは本当にやりたい本質に絞ることである」と、アドバイスを受けた出来事とが重なり、心に響いたようであった。他にも、メンタリストDaigoの書籍<sup>3</sup>にある「いったん捨てたとしてこれを買直しすか？」の問いに影響を受け、かたづけへの決意を強めている場面もあった。

### 2.2.2 ライフスタイルの変化

「かたづけリフレクション」の期間中、ご主人がこれまでの単身赴任地からさらに遠い場所へ引越すことが決まり、夫婦それぞれ別拠点での生活が始まるタイミングと重なった。Bさん本人の住む場所は変化しないものの、ご主人の環境変化に伴う大きなライフスタイルの変化である。必然的に、ご主人の衣類等の所有物について見直す機会となった。

また、同時期には新型コロナウイルス対策のため職場にてテレワークが始まり、それに伴い通勤往復3時間程の時間的余裕ができたという。今まではオフィスで質問を受けることに多くの時間を割いていたが、それらもなくなったことで、さらに余裕が生まれた。これにより、テレワークの期間が片づけのチャンスではないかと改めて感じたそう。ご主人の所有物については、ご主人の引越しのタイミングであるゴールデンウィーク中にやるしかないという決意して取り組んだ。その実践過程で、上述の「いったん捨てたとしてこれを買直しすか？」という判断軸には納得感があったという。

他にも、在宅時間が増える中で、捨てなくてよかったバランスボールの存在

---

3 『人生を思い通りに操る 片づけの心理法則』、学研プラス、2017年。

や20年近く飾られている家族写真などに気づいたそうである。結果として、それまで当たり前のようにそこに存在していたものに意識が向けられたのであった。

### 2.2.3 苦手意識からの気づき

片づけへの苦手意識は裏を返せば片づけへの関心、片づきたいという希望の表れのようなのだ。苦手と言いつつも仕事であればできているし、他者に影響を受けて片づけられることもあると気づきがあった。そうしたことに自覚的になる中で、例えば15分だと日々の継続が難しいが、30秒の短い時間だけ集中的に片づける、という形ならできるように思えたそうである。そのタイマーに使う砂時計も見た目におしゃれなアイテムを使い、楽しめるよう工夫を凝らしていた。

また、Bさんは、自身にとっての宝物、家族にとっての思い出品、家族の所有物など、そこに人それぞれの想いがあることにも気づいた。特に思い出品については、自分だけでなく、ご子息やお嫁さんと一緒に見返した時の喜びや感動があり、それらの感情は何ものにも変えられないと感じたという。そうした経験からやっぱり捨てられないという気持ちも強く、その意味では前述の近藤が提唱しているやり方<sup>4</sup>は難しいと感じ、自分なりのやり方を見出そうとした。

その中でBさんは実際に、壁に飾ってある家族写真を一旦全て片づけることを決意し実行したのだが、その後「取らなきゃよかった。逆に寂しくなった。壁にはもう何も飾らないと思ったけど、やっぱり飾りたい」と後悔を口にしていく。こうした結果は本人にとっても意外だったようで、さらに内省を深めることにつながっていた。

## 3 インタビュー調査

参加者がどのように、この「かたづけリフレクション」によって行動変容したのかを明らかにするために質問項目リストを作成し、調査対象者である4名中参加回数の多かった2名に対し、半構造化面接を行った。

### 3.1 調査対象者

対象者は、調査対象者である4名中参加回数の多かったAさん、Bさん2名

---

4 近藤は次のように言っている。「片づけのコツは『一気に、短期に、完璧に』。そして、『まずは『捨てる』を終わらせる』。これが私の結論です」(2019, p.54)。

である。Aさん、Bさんともに参加前から片づけへの関心は高かった。Aさんの場合、特に内（発）的動機が大きく、環境を変えたいという強い動機と次のステージに向かうために必要なことであるという強い意志を持っていた。Bさんは、内（発）的動機以上に外的要因も大きく、配偶者が単身で引っ越しをするという生活環境変化のタイミングであった。

### 3.2 データ収集方法

2020年6月に執筆者3名と調査対象者2名で半構造化面接をZoomで約60分実施した。面接に際して、研究内容を説明、研究倫理に配慮することを確認し、研究対象者の了解を得て、レコーディングした。

## 4 結果と考察

AさんとBさんは、継続的に自身のかたづけに取り組むことができたことインタビューで答えている。なぜAさんとBさんは今までなかなか進まなかったかたづけに取り組むことができたのかを「かたづけリフレクション」の記録とインタビューの内容をもとに明らかにしていく。

### 4.1 かたづけの意識化

まず、日々の生活の中で、かたづけを意識することができるようになったと考えられる。加藤が、「われわれの生活体系ぜんたいは、寸時もとまることなくうごいている。（中略）『整理』を動態的に、つまり循環のうごきに密着しながらおこなってゆくというのは、大へんな仕事である」（1963、p.150）と述べているように、日常生活においてかたづけに取り組むことが、想像以上に難しいことだとわかる。

Bさんは「間接的ですけど、「かたづけリフレクション」に入っているから、片づけの本が目に留まって…」と述べている。リフレクションとして取り組んだことで、流れゆく日常生活の中でかたづけを意識するきっかけとなったと考えられる。また、Bさんは自身の変化についても、「一応片づけだけだったかな。写真を片づけなきゃって思ったところかな」と答えている。特に、写真は20年以上も同じ場所に飾られていたが、その存在に気づき、実際に片づけに着手するという行動の変化につながった。かたづけの意識化により、今まで当たり前のように存在していたものに気づいたとも言える。

また、このリフレクションの場がかたづけに特化したものであることも、か

たづけが進んだ要因の一つと考えられる。Bさんが「片づけってことを人から言われたりとか、そういうこと、まずないんで」と答えているように、片づけとは多くの人にとって、日常生活の一部であるものの、わざわざそのテーマで他者と対話する機会は少ないと推測される。暉峻淑子は「ある論点が何度も往復するうちに、お互いにとって自然な発見があり、大きな視野が開ける」（2017、p.89）と述べており、特定のテーマで対話することの重要性を示唆している。Bさんは、この場について「片づけに特化している、テーマがある」とも答えており、テーマに特化したリフレクションに取り組むことで、かたづけに意識を向けることができたと考えられる。これについてBさんは「「かたづけリフレクション」がなかったら、先延ばし先延ばしだったと思う」とも述べている。

#### 4.2 認知の変化

インタビューの中で、Aさん、Bさんともにリフレクションによって、それぞれのかたづけに対する認知の変化について答えている。なお、本稿での認知は、鹿毛雅治の定義を引用し、「当人の主観的な解釈」（2004、p.3）とする。

Bさんは、「片づけの基準、Aさんのところも片づけられない、片づけられないって言ってるけど、片づけてるって思った。その基準は人それぞれだな」と述べている。また、Aさんは、Bさんとの比較やご主人とのやりとりについて以下のように語っている。

さっきBさんの話にもあったんですけど、人それぞれなんですよね。片づけのやり方含めて。全然やっぱり違うわけですよ。違うけど、彼の名言じゃないけど、暮らしそのものなんだっていうところに最後収束したのかな。そういう意味では、私も最初こうじゃなきゃっていうのがあったけど、そこを捨てたのは大きいですよ。そこのこだわりは、こだわってちゃ先に進めないし、っていうことがわかった。そしたらやっとわかってくれたって、言葉が出てきたからそれは大きい。やっぱり理解してあげてなかった。

Aさん、Bさん共に、かたづけの基準は人それぞれであると表現していることがわかる。岡田・吉村が「自分とは異なる人の語りは、思考の幅を広げ、他者理解を進めるとともに自己概念を変化させる」（2018、p.137）と述べているように、他者との比較によって、自分自身のかたづけの基準が必ずしも他者と同じとは限らないという視点が生まれたと考えられる。Aさんは、2.1で述

べたように、かたつけに対してご主人となかなか足並みが揃わない状況であった。しかし、このリフレクションの機会を通して、認知の変化が起き、そのことによって、互いの関心を確認し、価値観をすり合わせ、相互理解につなげることができたと考えられる。

また、Aさんにとってこうでなければいけないという一般論のかたつけではなく、自分自身にとって望ましいかたつけに近づくことができたとも言える。Bさんも、かたつけについて「やっぱり幸せにつながるんだろうなって思っていて、清々しく暮らしたいじゃないですか」と述べており、自分にとってのかたつけの意味を見出している。

このことから、望ましいかたつけへ近づくために、自分と他者との違いは気づきのポイントとして有効であると考えられる。今回のリフレクションにおいてはそうした他者比較による気づきがいくつか起きていた。これは一人だけで取り組む場合には得られにくい視点である。こうしたやり取りから、一般的な判断軸を無理に当てはめようとするのではなく、それを参考にしつつ、他者との比較から自分にとって納得感の高い判断軸を見出していくというプロセスが重要である。

さらに、Aさんは執筆者のひとりである森田の話についても以下のように言及している。

物事を整理して、片づけはクリエイティブなことなんだということをおっしゃっていた。仕事とか、自分のやっていることと紐づけて考えることができた。仕事でやっていることも、家の片づけに応用できるんじゃないか、みたいな気づきがあった。仕事も物事を整理して、いかに効率よくゴールに向かうかという風に考えていってるわけじゃないですか。片づけもそれと一緒にみたいな。森田さんの話を聞いた時に思ったんです。

Aさん、Bさんともに、上述のようにリフレクションでの対話を通して、かたつけに対しての大きな気づきを得たと考えられる。岡田・吉村は、「対話をすることで参加者は気づきを得て、さらに対話の場の後にも自己への問いの種が残り、日常生活の中においてもさらなる気づきを得られる可能性がある」（2018、p.136）と述べている。さらに、「そこで得られた気づきを対話の場だけのこととして終わらせることなく、家庭や職場、コミュニティなどの日常の場で生かすために自らのありようや思考、行動の変容を志向するものである」

(同上、p.137)と説明している。参加者はこのグループに所属し、対話を重ねることで、学びや気づきを得て、行動変容につながったと考えられる。

### 4.3 相互作用の影響

「かたづけリフレクション」において、対話という意味だけではなく、互いの存在が大きな役割を果たしたと言える。Bさんは、「Aさんがいなかったら、ちょっと脱落してたかも」と述べている。また、前述したように互いのかたづけについて話し、また聞くことによって、自分にとってのかたづけを相対化することができたと言える。

このグループで、共にかたづけに取り組むメンバーがいることと、そのメンバーとかたづけについて対話することも重要な意味を持つと考えられる。Aさんは、この場について「ちょっと頑張らせてくれる、片づけについて」と述べている。

社会的認知理論を援用すると、個人要因、行動、環境要因の3つが相互に作用し、規定し合う関係が仮定されている(伊藤、2009)。人間関係は重要な環境要因の1つとしてあげられるため(伊藤、2013)、このグループに参加し、対話をしたことがかたづけという行動に作用したと考えられる。

また、Bさんは、Aさんのかたづけが進んでいることを聞くことによって、自分も頑張ろうと思うことができたり、自分もできるかもしれないという思いを持ったかという質問に対して、「そう思う」と述べている。自分を動機づける要因の中で、他者に関連するものの1つとして、「一緒に努力している人の存在」(伊藤、2006、p.34)があげられている。Aさんの存在によって、脱落することなく、自分も頑張ろうと思うことができたと考えられる。また、行動を起こそうとするときに、「その行動を自分がどの程度うまく行えそうか、という予測の程度である」(伊藤、2012、p.254)自己効力も重要とされているが、この情報源の1つとして代理体験が挙げられる(北口、2015)。Aさんは執筆者のひとりである森田の話についても以下のように述べている。

それがめちゃ自分と重なったんですよね。すごい似てるところがあるんじゃないかと思って、で、森田さんがこんなに片づけきってらっしゃるのであれば、私もできるんじゃないかって、これはすごくあった。疑似化、先行している先輩の姿として、森田さんはこういうのがきっかけで、この道を進まれていい成果を出されてるんだなと思って。

代理体験について、伊藤は「自分以外の他者が何かを達成したり成功したりする様子を観察することは、『これなら自分にもできる』という信念を湧きあがらせる。特に、モデルとなる他者との類似性が高ければ、その効果は大きいとされる」(2012、p.266)と説明している。Aさんは対話の中で、森田に類似性を見出し、自分にもできるのではないかと考えることができたと推測される。

#### 4.4 自己決定の重要性

これまで述べてきた上記プロセスを辿る上で、外せない重要な点は自分で決めるということである。人間のモチベーションに関する基本的な理論である自己決定理論では、「学ぶこと、働くことなどの多くの活動において自己決定すること（自律的であること）が高いパフォーマンスや精神的な健康をもたらす」(櫻井、2012、p.46)とされている。Aさん自身、望ましいかたづけを見出す上で「自分で宣言したことも大きかった」と語っている。これは1.2のかたづけの定義でも述べたが、特に最初の一步において、自分で決めるというポイントは外せないだろう。さらに言えば、最初の一步に限らず、その後にくるかたづけにおいてもこのポイントは外せない。それは自分で決めて、行動して、振り返るというプロセスが、自分らしさに近づく上で重要だと考えるからである。

Bさんの事例では、壁に飾ってある家族写真を一旦全て片づけることを決めたのだが、その後「片づけてすっきりするつもりが、外したら罪悪感が生まれてわざわざしてしまいました」と述べている。これは一度自分で決めて実践したものの、自分には合わない方法であったということを示している。こうした振り返りからも自分らしいかたづけが見出されていくことがわかるが、これもやはり自分で決めて試してみなければ確認できないことであろう。

#### 4.5 今後の課題と展望

今回は週1回の定例開催ながら、参加者の負担軽減のため自由参加型としたが、実際にAさんとBさんが参加したのは全16回中の半分ほどであった。定期的リフレクションの機会を持つことは継続的にかたづけに取り組むことにつながっていると考えられるが、適切な開催頻度については今後精査していく必要があると考えられる。

今回の取り組みで起こったと言える行動変容のプロセスは、さらにこの先の展開として、より良くしていくというブラッシュアップの段階、そしてそれ

らの行動を習慣化していく段階へ移行していくことが予測される。なぜならば、加藤が「われわれの整理には、これでおわり、という究極がない」(1963, p.183)と述べているように、かたづけは生きている限り終わりが無いと考えているからである。

以下、かたづけの定義およびここまでの考察をまとめたものを図1として示す。

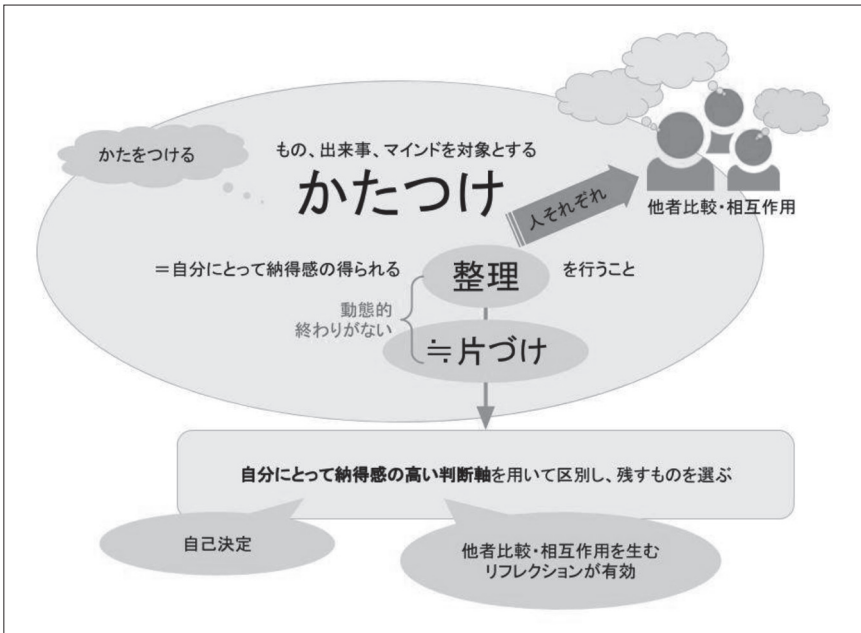


図1：かたづけの全体像と関連事項の説明

### おわりに

本稿では、まずオンラインコミュニティ空間について簡単に説明し、かたづけの定義を試みた。その上で、実践した「かたづけリフレクション」の事例を紹介し、起こった事象を示した。そして考察を行い、オンラインコミュニティ空間という場の意義、さらにかたづけが事物のみに留まらず心にも影響を及ぼし、結果として行動変容へと至る形跡への検証と意義を明らかにした。今回取り上げた事例はわずかに2人分で、数量分析の観点からすればもちろん、絶対



数はまだまだ足りない。しかし、オンラインコミュニティ空間という場を通して参加者の行動変容が起きたことはすでに述べた通りである。よって、4.5で述べた今後の課題と展望を意識しつつ、より深い「かたづけ」の理論的な考察と「かたづけリフレクション」の効果的な形態を模索しながらの運営を行い、研究と報告を続けていきたい。なお、末筆ながら「かたづけリフレクション」の参加者に感謝の意を表して本稿のおわりとしたい。

#### 参考文献

- 伊藤圭子、「できる」はできるという信念で決まる セルフ・エフィカシー、鹿毛雅治編、『モチベーションを学ぶ12の理論』、金剛出版、2012年。
- 伊藤崇達、『自己調整学習の成立過程 学習方略と動機づけの役割』、北大路書房、2009年。
- 伊藤崇達、ピアとともに自ら学ぶ 自己調整学習の視点から、『ピア・ラーニング 学びあいの心理学』、中谷素之・伊藤崇達（編）、金子書房、2013年。
- 伊藤忠弘、「最も努力した経験」における他者志向的動機の現れ方、帝京大学心理学紀要、第10号、2006年。
- 岡田衣津子、吉村輝彦、コミュニティ・エンパワメントに向けた対話・交流の場が学習者にもたらすもの —ラーニングカフェを事例に—、日本福祉大学社会福祉論集第138号、2018年。
- OJTソリューションズ、『トヨタの片づけ』、KADOKAWA/中経出版、2012年、[Kindle版]、検索元 amazon.com。
- 鹿毛雅治、「動機づけ」研究へのいざない、上淵寿編、『動機づけ研究の最前線』、北大路書房、2004年。
- 加藤秀俊、『整理学』、中公新書、1963年。
- 北口勝也、自己効力感、今田純雄、北口勝也共編、『動機づけと情動』、培風館、2015年。
- 小松易、『「かたづけ思考」こそ最強の問題解決』、PHP研究所、2018年、[Kindle版]、検索元 amazon.com。
- 小松易、『たった1分で人生が変わる片づけの習慣』、中経出版、2009年。
- 近藤麻理恵、『人生がときめく片づけの魔法』、サンマーク出版、2010年。
- 近藤麻理恵、『人生がときめく片づけの魔法 改訂版』、河出書房新社、2019年。
- 坂田哲人、中田正弘、村井尚子、矢野博之、山辺理恵子、一般社団法人学び続ける教育者のための協会 (REFLECT) 編『リフレクション入門』、学文社、2019年。
- 櫻井茂男、夢や目標をもって生きよう! 自己決定理論、鹿毛雅治編、『モチベーションを学ぶ12の理論』、金剛出版、2012年。
- 澤一良、『一番わかりやすい整理入門』第4版、ハウジングエージェンシー、2020年。
- 島宗理、『使える行動分析学—じぶん実験のすすめ』、ちくま新書、2014年。
- 杉田明子、佐藤剛史、『中高生のための「かたづけ」の本』、岩波ジュニア新書、2014年。
- 杉山尚子、『行動分析学入門』、集英社新書、2005年。
- 鈴木利和、セルフマネジメントを目指したコーチング手法の考察 ありえる楽考の取り組み、

アカデミック・コーチング研究創刊号、2019年。

関戸冬彦、学習者の学びを活性化させるためのいくつかのアプローチ：ありえる案考式を参考に、マテシス・ウニウエルサリス21巻1号、2019年。

玉井健、渡辺敦子、浅岡千利世、『リフレクティブ・プラクティス入門』、ひつじ書房、2019年。

暉峻淑子、『対話する社会へ』、岩波新書、2017年。

中原淳、長岡健、『ダイアローグ 対話する組織』、ダイヤモンド社、2009年。

牧野智和、『日常に侵入する自己啓発 生き方・手帳術・片づけ』、勁草書房、2015年。

松村明（編）、『大辞林第三版』、三省堂、2006年。

やましたひでこ、『新・片づけ術 断捨離』、マガジンハウス、2009年。

やましたひでこ、『不思議なくらい心がスーッとする断捨離』、三笠書房、2011年。

## Appendix

以下はAさん、Bさんの「かたづけリフレクション」の全参加記録である。2020年2月27日～6月11日までの毎週木曜日20時から約1時間開催した。なお、欠席日およびリフレクションのなかったリスナー参加日の記載は省略する。

### 1. Aさん事例

参加日	出来事	リフレクション
2020/3/12	短期集中型片づけセミナーに申し込む	今しかない、ワクワクする気持ちの反面、失敗が怖く動けない、恐れのある気持ちがある
同上	人事異動のタイミングで書類のほとんどを処分	情報を利活用できるか否かの判断軸を見出す
同上	ご主人から衝撃的な言葉「お前がいるから片づかないんだ」	「え、こんなに片づけようとしているのに、どういうこと？」
2020/3/26	リスナーとして参加	行動分析学の「じぶん実験」に取り組み決意
2020/4/2	リスナーとして参加	森田のエピソードを聞いての気づき ※本文4.2に詳細記載
2020/4/9	申し込んだセミナー ご主人の反対を受けキャンセル	片づけを乗り越えないと次に進めない 片づけると決める
同上	まず自分が動いて片づける	できるところから着手する

同上	ご主人の変化 「片づけて短時間でも意外とできるんだよな」	相手と自分の補完関係を再確認 「相手の得意分野はここだった」 相手の話を聞く
同上	外出自粛期間 休日の過ごし方に変化	優先順位の高かった外出が制限され、片づけにシフト
2020/4/16	大きな課題と感じていた場所 ワークインクローゼットの片づけ	課題に対する共通認識を持つ 相手の得意分野である仕組み化について、やり方を任せてみる
同上	ご主人の言葉 「やっと分かってくれた」「お前が変わったからやる気になった」	自分が価値観を押しつけていた 相手の価値観を大事にして一緒に歩む
同上	計画を立て、片づけを進めようとするもご主人から「家庭と仕事は別、スケジュールで区切りたくない」	ゴールは同じでも、仕事とは違い、家庭では各自の価値観を大事にしながらか進めていくことの大切さに気づく
同上	料理中のご主人へ自分のやり方をリクエストすると、「そんなことは人生において何のインパクトもない」	相手がどんな価値観の基に行動しているのか、ハッと気づいた瞬間
同上	ご主人から 「これが終わらないと次に進めない」	自分と同じ気持ちであることがわかる
2020/4/23	娯楽用サブリビングの書類ダンボール ご主人が率先して片づけ 大きな課題が2週連続で片づけられた	できていない自分への焦り 昔から自分は片づけられないという思い込みが強かったことに気づく
2020/6/4	主催イベントを終えて一段落 ゆったりと過ごす時間	あれもしなきゃこれもしなきゃ、から離れた時間だった
同上	ご主人から「片づけなんて日常の生活そのものだよ」という言葉	わかっているのだと実感 こちらからの「片づけてよ、片づけしようよ」の言葉は不要だったと気づく
2020/6/11	インタビュー	全16回中10回参加 (内4回リスナーとして参加)

## 2. Bさん事例

参加日	出来事	リフレクション
2020/3/12	不用品買取サービス業者からの電話	片づけスイッチON 外的要因がないとなかなかできない 使わないプリンターの処分を決める
3/26の週	(3/29チャットにて) リフレクション参加できてませんが、片づけしたい気持ちは変わりません。今週は家族がいるのでなかなか時間とれず、さらに走る時間もキープ。私にとって優先したいことを先にやっていると片づけできない。今朝のありえる楽考で、片づけは家が綺麗とかではなくて、本当にやりたい本質に絞るというアドバイスもらいました。Daigoさんの本「いったん捨てたとしてこれを買いますか？」という問いがあり、爾々と捨てていこうと思いました。	
2020/4/9	テレワーク 1 週間経過	通勤往復 3 時間程の時間的余裕ができたと同時に、オフィスで質問を受け答える時間もなくなった
同上	これまでの単身赴任と比べさらに長距離となる場所で、夫婦それぞれ別拠点での生活が始まるタイミング	自分の住む場所は変化しないが、ライフスタイルの大きな変化 「あらゆる意味で片づけちゃうな」
同上	30秒にフォーカスする片づけを実践	15分は難しくても30秒ならできるとおしゃれな砂時計で楽しめる工夫
2020/4/23	外出自粛期間 ご主人の引っ越し	GWに片づけるしかない 「いったん捨てたとしてこれを買いますか？」の問いに納得感
同上	捨てなくてよかったバランスボール	テレワーク中の椅子として大活躍
同上	20年近く飾られている家族写真	ずっと飾られていることに気づく 当たり前前に意識が向いた瞬間
2020/4/30	仕事では片づけられる 他者に影響を受けて動けることもある	片づけへの苦手意識は裏を返せば片づけへの関心
同上	宝物、思い出品、家族の所有物	人それぞれの想いがある 改めて見返した時の喜び、感動 やっぱり捨てられないという気持ち

同上	「こんまり※式の片づけ」の難しさ ※近藤麻理恵の略称	ものと1つ1つと向き合う 所有物を全部出すのは正直大変 そうではないやり方を目指す
2020/5/7	オンラインの料理イベントが契機 となり、GW中に片づけが進む	他の家庭のキッチンが見えること で、自分の家のことが気になった
同上	思い出品の片づけ	宝探しのようなときめき 「捨てる」と「片づけ」は違うと実感 進捗状況は理想の2割ぐらい
2020/5/21	オンライン料理イベントに継続参加	所作のかっこいいメンバーへの憧れ 当たり前を見直す機会になっている
2020/6/4	壁面に長らく飾ってあった家族写 真を一度全て外した	取らなきゃよかった、逆に寂しく なった、やっぱり飾りたい、無い ところに家族が帰ってくるのが嫌、 埋めなきゃ
2020/6/11	インタビュー実施	全16回中8回参加

