

Ripplesメンバーも実践！暮らしがラクになる

# 紙のおかたづけ

家のあちこちに散らばる紙... 紙にもお片付けのコツありました！

教えてくれたのはこの方！



(株)ケイリーパートナーズ CFO  
企業内整理収納アドバイザー  
2児のママ  
千原 伴子(ちはら ともこ)さん

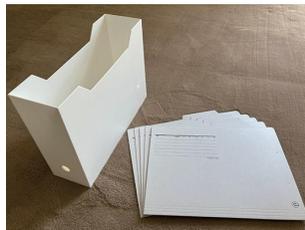
こんなことはありませんか？



そこで紹介したいのが

## 個別フォルダー&ファイルBOX

個別フォルダーを用いたパーチカルファイリングというファイリング形式は日本では、あまりなじみがないかもしれませんが、コツを掴めれば誰でも簡単スムーズに整理できます！難しく考えずに、頻繁に使う書類から是非、挑戦してみてください。(千原さん)



## Ripplesメンバーが個別フォルダーを使ってみました！



Before



After



いらない紙がこんなに！

もっと早く出会いたかった！

## 個別フォルダーのいいところ

頻繁に使用するフォルダーを一番手前にしまうので整理しやすいです。クリアファイルと違い、個別フォルダーは厚紙なので自立し、ファイルBOXに収納しても見出しを確認でき、見える場所に置くことで家族と共有できます。

## 紙のおかたづけの進め方

### STEP 01 家の中にある紙の種類をみてみよう！

#### 月に数回確認する

更新頻度が高い

- ・学校からのおたより
- ・習い事の予定表
- ・市政だより

等

#### 年に数回確認する

更新頻度が低い

- ・保険証券
- ・家の資料
- ・確定申告の申請

等

#### なくても特に困らないもの

スマホや写真で保存・ネットで確認できる

- ・DM、チラシ
- ・取扱説明書
- ・クレジットカードの明細書

等

ファイルBOXに入れリビングなどに置く

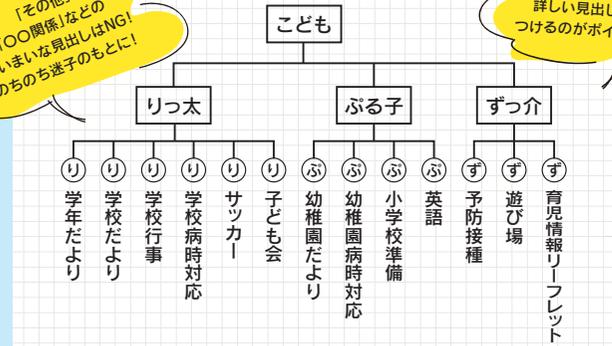
クローゼットや押し入れに置く

すぐに処分 家中に持ち込まない

### STEP 02 「月に数回確認する」紙に見出しをつけて分けてみよう！

「その他」「OO関係」などのあいまいな見出しはNG! のちのち迷子のもと!

詳しい見出しをつけるのがポイント!



### STEP 03 見出しを書いて 紙をしまってみよう!



個別フォルダーに見出しを書く! ファイルBOXにも見出しを書く! 普段から手に取りやすい場所に置く!



面倒くさそう... 分かります! でも、でも! 未来の自分から大感謝されますよ!

イラスト:moe

すでに働いている人もきっと参考になるはず!

# Ripplesメンバーが地域の方々の 職場復帰のリアルを聞いてみました!

Pick up!

- ① 子育てしながら復職(再就職)された先輩復職ママの体験談を聞いてみよう!
- ② 育休中のパパと職場復帰をイメージしてみよう!

## ① 子育てしながら復職したママの体験談が動画で観られます!

### CASE 01

長田理美容院  
和知 香織さん

- ・一番下のお子さんが3歳の時に復職
- ・3児のママ

### CASE 02

大政興業株式会社  
総合サポート事業タスク  
板倉 利加さん

- ・お子さんが1歳の時に復職
- ・未経験の職種で復職

### CASE 03

合同会社WATASI JAPAN  
大島 瑠美さん

- ・お子さんが2歳の時に復職
- ・複数の職場で働くパラレルワーカー

動画は「女性に寄り添うライフ・ワークサポート事業」の公式 You Tube チャンネルからご視聴いただけます!

You Tube チャンネルは右のQRコードから!



## ② Ripplesメンバーが取材!育休中のパパと職場復帰をイメージしてみよう!

今回は育休中のパパに今の暮らしについて、今後の職場復帰の際のイメージについて伺いました。すでに職場復帰されている方もパパ・ママ問わず、参考になるはず!

今回ご協力いただいたパパはこちらの方!



榎田さん

- ・1児のパパ
- ・お子さんの誕生後、6か月の育休を取得

Q 育休のきっかけは?

元々、自分が担当している業務の中で育児の大変さを知り、自分に子どもが産まれたときには、妻のためにも育休を取得したいと考えていました。



Q 育休をとるにあたって仕事は大丈夫?

半年以上前の早いタイミングで上司に相談しました。親身になってくださり、安心して育休に入ることができました。また、担当業務を可能な限り処理してから育休に入りました。

Q 初めての子育てはどうですか?

事前にイメージしていたものを遥かに上回る大変さで、おむつ替えに手こずったり、お風呂で大泣きされたりですが、日々の成長を間近で見られて、育休を取って本当に良かったと思っています。



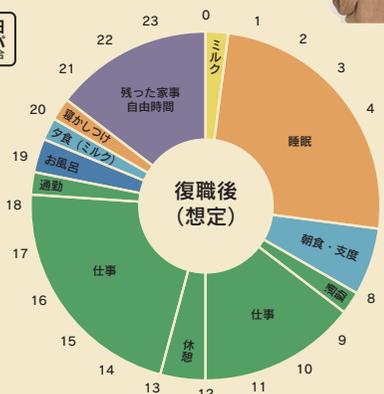
Q 今、家事などの負担はどんな感じ?

お風呂は僕(パパ)が担当ですが、それ以外は特に決まっていません。例えば、僕が食事を準備したときには妻が洗い物をして、なかなか子どもが泣き止まないときには数十分ずつ交代しながらあやしたりなど、どちらかに負担が偏らないように互いにコミュニケーションを取りながら家事・育児をしています。

### STEP 01 24時間時計で職場復帰をイメージしてみよう!



現在



復職後(想定)

いきなり復職! だいたい、いろいろ焦りそうだから事前のシミュレーションは大事ですよ!



### 編集部 ちょっと小話

パパ・ママともに疲れちゃうとき、絶対あるよね。ということでRipplesメンバーが推奨!

地域や周りの人にサポートしてもらおう!

全て自分たちだけで何とかしようと思わずに全然OK! むしろ頼れる運ば手を多く持つのは大事!

### 01 「パパ」も「ママ」もたまには休憩しましょ!

→【一時預かり】(P.13で体験レポートしています!)

### 02 「ほっかほか」でお役立ち情報ゲット!

→【ほっかほか】(裏表紙にほっかほかアプリの紹介やその他サポーターへのリンクもあり!)

### STEP 02 イメージしてみた感想などを夫婦でシェアしよう!

榎田パパの場合

できる限り早く帰宅して家事・育児に携わりたいと思っていますが、翌日の仕事のためにある程度の睡眠時間は確保したいと考えて、家事・育児に充てられる時間は思ったよりも少なくなってしまうのだと感じました。

大島ママの場合

昼間にできる限り家事を終わらせ、夜の子どもの世話は2人で分担し、夫がくつろげる時間をできるだけ長くとれるようにしたいなと思いました。また、夫が残業したときや子どもが夜泣きしたときなどの対応も考えておきたいです。