ご家族向けの資料　2026年11月版

# 親に片付けを
# 切り出すときの会話メモ

責めずに、心配を伝える。
話す前の準備と、言い方の例。

- 話す前に
- 言い方の例
- 親が嫌がったとき
- 話したことのメモ



ゴミ屋敷片付けのはればれ
お部屋も、気持ちも、はればれ。

ゴミ屋敷片付けのはればれ
運営：株式会社ビッグパートナーズ　gomiyashiki-harebare-osaka.com

# この資料の使い方

親の家（実家）の物が増えてきて心配でも、どう切り出せばいいか迷うものです。話す前の準備、言い方の例、親が嫌がったときの考え方、話したことの記録欄をまとめました。

## 中身

1　話す前に　3ページ
2　言い方の例　3ページ
3　親が嫌がったとき　4ページ
4　話したことのメモ　5ページ

## 使うときのコツ

- **一度で決めなくていい。**何回かに分けて話すつもりで始めてください。
- **言い方の例は、そのまま読まなくて大丈夫です。**ふだんの言葉に直して使ってください。
- **記録は家族で共有する。**誰が何を話したかが分かると、同じことを何度も言わずにすみます。
- **始める前の確認は**「実家の片付け 準備チェックリスト」（gomiyashiki-harebare-osaka.com/shiryo/jikka-check/）にもあります。

# 1 話す前に

| | |
|---|---|
| ☐ | 心配していることを、1つか2つに絞った（全部を一度に言わない） |
| ☐ | 話す場所と時間を選んだ（ほかの家族やご近所の前を避ける・疲れている時間を避ける） |
| ☐ | 親が大事にしている物・場所を思い出しておいた |
| ☐ | 片付けたあとの暮らしを、言葉にしておいた（「つまずかずに歩ける」「孫が泊まれる」など） |
| ☐ | 兄弟姉妹と、誰が話すか・何を伝えるかを合わせた |

# 2 言い方の例

責める言い方を、心配の言い方に

| 言ってしまいがちな言い方 | 言い換えの例 |
|---|---|
| 「こんなの全部捨てて」 | **「この中で、残しておきたい物はどれ？」** |
| 「なんでこんなになるまで放っておいたの」 | **「最近、片付けるのがしんどくなってない？」** |
| 「みっともない」「ご近所に恥ずかしい」 | **「つまずいて転ばないか、心配で」** |
| 「私が勝手にやっておくから」 | **「一緒にやろう。どこからなら始めていい？」** |
| 「もう業者を呼んだから」 | **「手伝ってくれる人に、一度見てもらうのはどう？」** |
| 「全部片付けないと」 | **「まず台所だけ、やってみない？」** |

# 3 親が嫌がったとき

- **その日に決めない**
  一度で話がまとまらないのは、よくあることです。「また話そうね」で終えて、日を改めます。

- **理由を聞く**
  「もったいない」「まだ使う」「思い出がある」など、理由が分かると、残す場所を決める・使う物だけ手元に置く、といった方法を一緒に考えられます。

- **小さく始める**
  玄関だけ、引き出し一つだけ、から始めます。できたことを一緒に喜ぶと、次の話がしやすくなります。

- **本人の物を、黙って捨てない**
  ごみに見えても、親の持ち物です。黙って捨てると信頼をなくし、次の話ができなくなります。

- **心配が大きいときは、相談する**
  親の体調や暮らしぶりが心配なときは、お住まいの地域包括支援センター（高齢の方とご家族の総合相談の窓口）に相談できます。

**はればれの片付けでも**

はればれは、住んでいる方の同意をいただいてから片付けます。作業の前に、残したい物・探してほしい物・触ってほしくない物を伺い、捨てるか迷う物はご本人に確かめてから決めます。

# 4 話したことのメモ

話すたびに1つずつ

## 1回目

| | |
|---|---|
| 話した日 | |
| 話した人 | |
| 親が気にしていたこと | |
| 残したい物・触ってほしくない物 | |
| 決まったこと | |
| 次に話す日・話すこと | |

## 2回目

| | |
|---|---|
| 話した日 | |
| 話した人 | |
| 親が気にしていたこと | |
| 残したい物・触ってほしくない物 | |
| 決まったこと | |
| 次に話す日・話すこと | |



ゴミ屋敷片付けのはればれ
お部屋も、気持ちも、はればれ。

**この資料は、ゴミ屋敷片付けのはればれ（運営：株式会社ビッグパートナーズ）が作りました。**

ご自分やご家族で使うほか、地域の講座・相談窓口・介護の事業所での配布にも、内容を変えずに自由に印刷・コピーしてお使いいただけます。

最新版のダウンロード：gomiyashiki-harebare-osaka.com/shiryo/oya-hanashi/

片付けのご相談：gomiyashiki-harebare-osaka.com/contact/（相談フォーム）