

## お片づけ習慣化コンサルタント・サチさんが教える 年末年始は、スマホでお片づけ！

～なぜか捗る！子どもも喜ぶ！家族の思い出になる～



### ◎年末年始は「スマホで片づけ」しよう！

誰もが持っているスマホ。これを、少しいつもと違う使い方をするだけで「片付け」が格段に楽しくなることを知っていましたか？今回は、その方法をお伝えします！！

「スマホで片づけ」。それは、『タイムラプス機能を使ってお片付けを撮影する』ということ。これはサチさんが全国で開催している「家庭力アッププロジェクト®」でも実践しているので、効果は実証済み。騙されたと思って一度やってみてください。これが意外と楽しいのです！

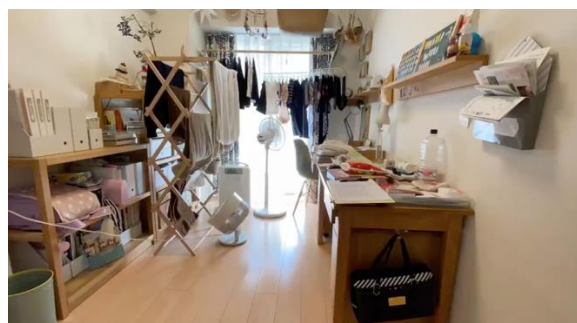
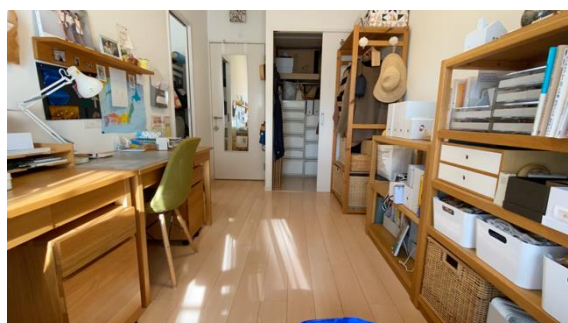
体験者からは、

- 子どもが喜んで片付けに参加する
  - 頑張った自分を自分で褒められる
  - 撮った画像を家族で見せて盛り上がり、またやりたくなるので続けられる
- といった声があがっています。

Before



After



※実際のタイムラプス映像はこちらからご覧いただけます。



-片づけ例①



-片づけ例②～子どもと片付け～

## ◎ 「スマホで片付け」やり方

1. 片付けするお部屋全体が見える位置に**スマホを固定**します。  
(台に置くか、スマホ用三脚をお持ちの方は使うと便利！)
2. タイムラプス機能を使って**撮影をスタート**！
3. あとはひたすら**お片づけ**  
(参加者が多いほど楽しい動画になります！)
4. お片づけが終了したら、**撮影終了**ボタンを押す。→自動で映像が出来上がります



## タイムラプスとは？

数秒のインターバルを設けて写真を撮影し、それらの写真を連続でつなぎ合わせ動画にしたものがタイムラプスと呼ばれます。タイムラプスは早送りのような撮影ができますが、一枚一枚が綺麗な写真で構成されているので、早送りの動画よりも鮮明な印象で撮影が可能です。

ゆっくりと動いている物や風景を早回しで撮影できるので、日常では気に留めていないような情景をあっという間に驚くような動画に変貌させられます。

以前は専用の機材がないと撮影が困難でしたが、今はスマホなどでも専用のアプリを使えば簡単に撮影できるようになっているのです



片づけを楽しむ方法、ぜひお試しください。

## ◎西崎 彩智（サチさん）が主催する家庭力アッププロジェクト®について

家庭力アッププロジェクト®は、45日間で家1軒まるごとお片づけを完了させるプログラム。4回の講座で、①お片づけ習慣化のメソッド ②家事動線と生活動線を考えたモノの配置 ③取り出しやすく戻しやすい収納方法 ④さらなる家庭力アップスキル を学び、45日目以降もリバウンドすることなく一生モノのお片づけスキルが身につくプログラムです。

この家庭力アッププロジェクトでは、参加メンバーのみのFacebookグループに、アクションプランや作業の進捗報告等を投稿しながら進めていくため、自分との約束＝他者との約束となり、互いが励まし合いながらやり抜くことができます。

今回ご紹介したタイムラプスも進捗を投稿する方法の一つ。一人ではなく仲間と楽しみながら、自分が理想とする家に向けてお片づけをしていきます。

### メディアの方々へ

#### ●取材・お話できること

- ・西崎彩智インタビュー
- ・受講生インタビュー
- ・指導の様子（遠隔でもOK）
- ・家での整理整頓に関すること
- ・言葉の整理整頓の仕方（冒頭の表など）

#### ●会社について

名称 : 株式会社 Homeport

所在地 : 〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神 1-1-1 アクロス福岡 1F fabbit オフィス

代表 : 西崎 彩智

URL : <https://nishizakisachi.com/>

事業内容 : これまで学んできた心理学・目標達成の技術を掛けあわせた、独自の「お片づけ習慣化メソッド」を用いて『家族全員が幸せになる家庭力』をアップするための講座「家庭力アッププロジェクト®」を東京・横浜・大阪・福岡にて開催。

本件に関する報道機関からのお問い合わせ先

(株)Homeport 広報担当：石曾根

電話： 092-600-4656 メールアドレス：[info@nishizakisachi.com](mailto:info@nishizakisachi.com)