

一流企業OLの

「片づけられない」
女子からの依頼が
清掃業者に殺到中！
いったいなぜ？

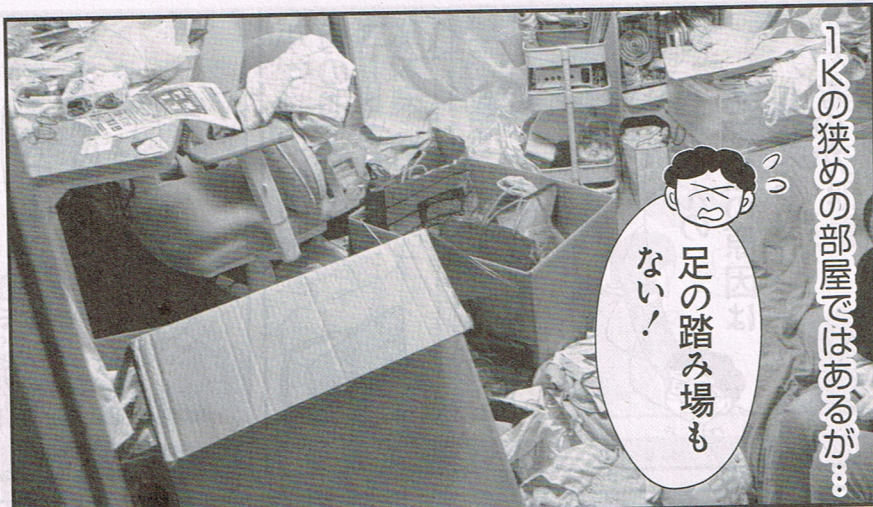
汚部屋に潜入！



公務員、CA、学校教員。
“お堅い仕事の女性”が
汚部屋に悩んでSOS！

ゴミが散乱して足の踏み場もなく、床まで腐食している……。近年、高学歴・高収入ながら、こうした汚部屋で暮らす若い女性が増えている。女性の清掃代行依頼を数多く請け負っているアクト片付けセンターの木下修氏によると、依頼者には次のような傾向があるそうだ。

「女性の依頼者で多いのは20～40代。そのうち8割は普通の会社員です。なかには丸の内OLや公務員、CAや学校教員など、お堅な職業の人目立ちますし、麻布十番などの富裕層エリアに住んでい



る方からの依頼も多い」
 東大や慶応といった、いわゆる高学歴の人も多いという。「皆さん『そもそも部屋の片づけ方がわからない』と言います。勉強や仕事は人並み以上に問題なくできて生活能力は著しく低いのか、我々が掃除をしても元に戻ってしまう、リピーターになる人も少なくないです。片づけられない原因としては、過干渉の親の元で育ち、そもそも片づけや掃除の仕方を知らないパターンと、発達障害などで片づけが困難になっている2パターンが多いです」
 今回、小誌が取材したA子さんも、そのタイプに近い。早稲田大学出身で、大手IT企業勤め。2年前に都内某所の1Kの部屋で一人暮らしを始めた彼女の部屋の様子は、上記の漫画の通りだ。
 「会社の人からは『マジメな人』と思われると思うし、フリーアドレス制で自席がないので、デスクが散らかっているとかもない。会社の人には私が汚部屋に住んでいるとは、夢にも思わないはずですよ」
 では、なぜここまで汚部屋になってしまったのか。

DAY2

ようやく片づけ開始！
 不要なもの
 必要なものを
 判断しましょう

ゴミ捨ては
 決断の連続
 ですね

小学校の頃の服、
 母のお下がりの
 コートやカバン…

全部思い出の品！
 捨てられない！

A子さんの
 汚部屋の原因は
 「捨てられないこと」
 なのか…

捨てる前に写真を
 撮ればなんとか
 捨てられるかも…

カシャー

それは完全に
 ゴミでしょ！

割れた香水の瓶の破片の
 写真まで撮るA子さん

この化粧ポーチ
 どうしようかな…

つわめて
 るんではじボロ…

さすがに
 傷みすぎですよ！
 なんで捨てないの…？

実はこれ母に
 もらったもので…

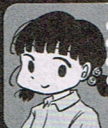
母のこと嫌いなのに
 母にまつわるもの
 全然捨てられ
 ないんです

でも勇気出して捨てて
 母と決別します！

「やはり育った環境の影響が大きいのかな……。3歳上の兄は問題行動が多く、それに母はヒステリックに反応しており、末っ子の私がそれを止める日々。間違いない、健全な家族ではありませんでした。それに、実家は常に散らかりがちなうえ、母は子どもに自立を促すのが苦手で、片づけという行為を教わらなかった」複雑な事情を抱えるA子さんだが、今回は掃除のプロであるヤスタオル氏、秋元直人氏らの力を借り、汚部屋の一掃に挑んだ。

「ずっと人の顔を窺って育ったから、とにかく自分で決断するのが苦手。部屋のものも『あとで後悔しそう』って思うとなかなか捨てられないんです。人からもらったおみやげとか、上京して初めて買った服とか、思い入れの強いものには特に執着してしまう。とはいえ、今回は写真に収めながら整理したことで、8割くらいは捨てられました」

汚部屋にしてしまう心理的要因について、精神科医の益田裕介氏は「発達障害が影響していることが多い」と話す。「発達障害は物事の得意不得



元汚部屋女子の
漫画作者が語る
「片づかない理由」

今回、ルポ漫画を手掛けたハミ山 クリニカ氏もまた、元汚部屋女子の 一人。自著「汚部屋そだちの東大生」 では、その凄惨な生い立ちを赤裸々に描いている。

「私の実家は物が積み重なり天井に 手が届くようなゴミ屋敷で、家族の 問題も抱えていました。一方で、東 大を卒業して就職し、世間には順風 満帆に見られていたと思います」

汚部屋を片づける依頼者の様子に、 共感する部分が多々あったという。

「壊れた香水の瓶が捨てられないと いう話、とてもわかります。私も思 い出に囚われて、昔のものを手放す のがすごく怖かったんです。きっと、 人生でこれからいいことがあると信 じられる人は物を捨てられると思う のですが、そうでない人は過去のき らめきに執着しちゃうのかなと」

ハミ山氏は「私も業者を呼べばよ かった」と回想する。

「片づけが苦手な人が自力でやるの は想像以上に困難で、当時の私は業 者を知らず、悔やまれます。手が付 けられなくなる前に業者を呼んでほ しいですね。汚部屋の原因はだらし ない性格のせいと思われがちですが、 根底には心の問題が潜んでいること が多い。周囲の人は「片づけろ」と 力づくで介入するのではなく、心の 問題にも目を向けて理解が進んでほ しいと思います」

部屋と心は密接に関わっている。 片づけは心のケアになるはずだ。



A子さんの心配通り
汚部屋は繰り返しやすい
A子さんは果たして...



早稲田大学メディア・コミュニケーション学部 教授 益田裕介氏
YouTubeでメンタルヘルスに関する情報発信を行う「まんが夜のこころの診療所」精神科医がいるスナック「扶桑社」など



アクト片付けセンター代表 木下修氏
関東圏を中心に対応するお部屋の片づけ専門店。創業20年で、累計利用者は1万人以上。テレビや雑誌などメディア出演も多数



汚部屋清掃のプロ 秋元直人氏
清掃会社「宅掃」代表。遺品整理や生前整理、特殊清掃、ゴミ屋敷の片づけ等、清掃全般を請け負う。特に汚部屋の整理が得意分野



お掃除研究家 ヤスオトル氏
清掃会社「ヤスホームサービス」代表。YouTubeやXで「お金をかけずに、楽しく、簡単にできる」正しいお掃除知識を発信中

意の差が顕著なので、『洗濯機は回せるけど、畳むのは苦手』など、部分的にできないパターンもある。勉強や仕事はできるけど、部屋の片づけはできない場合も珍しくありません。彼らは怠惰なわけではなく、そういう特性なんです。また、発達障害ではなくてもうつ病になっている場合、やはりマルチタスクが難しくなる。やることの多い掃除はできないケースも多い」
汚部屋化は決して怠惰が原因ではないのだ。