



片づけを考える

○定位置と戻す習慣で快適に

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きますね。いかがお過ごしでしょうか。

さて、今月(8月)は他の月から比べると出かける機会も多く、また、人の出入りもあるので、片づけにまで手が回らずに家の中も乱れがちになるかもしれません。

ですが、そんな時にはあまり家の乱れを気にせず楽しい事を優先する心持ちでいいと思います。

夏の楽しみもある程度、落ち着いてきたところで、乱れを正す事が必要になってきますが、これをいかに簡単に済ますか、は日頃の「定位置管理」がものをいいます。

乱れた場所は、家のあちらこちらに散らばっていたモノ達をリズミカルにどんどん定位置に戻していく事ができれば一気に片づいていきます。

片づけられない、という人は、モノの定位置が決まっていなかったり、管理の行き届かない定位置を決めている場合が多いので、そこで「戻す」事が簡単にできず、時間がかかるのです。

まずは、定位置をしっかりと決めておく事。そして、同時に普通の日にはこの定位置に必ずモノを戻す事を習慣つけておく事です。これが、結局、多少の乱れも問題なく解決できるコツです。

全てのモノに定位置を与える事は、大変なことのようには思えますが、「モノには定位置を決める」を意識し始めるとそんなに難しい事ではありません。

「定位置をどこにすればいいのか」がわからない時は、「そのモノを使う場所」と考えます。とりあえずの定位置決定でいいので、ひとつひとつに定位置を決めておきます。

そして、しばらくは、「使ったら(定位置に)戻す」「使ったら戻す」を意識して繰り返してみます。

「戻せない」が起きてきたら、なぜ戻せないのか、を考えます。ここで気をつける事は、「なぜ、きちんとできない?」と自分を責めない事です。過去に目を向けてしまうと先に進めません。

そして、それは「きちんとできない」のではなく、戻す過程で「面倒なこと」が起きているからです。そこを解決すればいいのです。

戻せない問題は、動線や動作数に無理があったり、手間がかかったり、などが一般的です。そこを探り、新たに定位置を決め直していきます。

この問題に向き合い解決する力は何回かやっている意外と簡単に身につきます。ぜひ、頑張ってみてください。

モノに定位置を決めてさえあれば、多少モノが散らかったところで、もとに戻すのに大きな負担にはなりません。

家事を気にせず、心置きなく楽しむためにも基盤を作っておくことが大切です。

2016年8月発行 第20号



朱夏(しゅか)通信(20)

季刊 朱夏らいつ



出張セミナーのご案内

- 一般向け 「ポイントを知って始める基本の整理収納」「シニア世代の家の片づけ方」「捨てられない人の整理術」
- PTA 研修 「片づけ上手な子にする為にお母さんが知る整理収納」
- 企業研修 「5Sから考える職場の整理収納」他

整理収納全般のテーマでお受けします。
内容、ご予算等お気軽にご相談ください。

○資格取得講座<整理収納アドバイザー2級認定講座>
ご希望日をお知らせください



朱夏らいつ

森 由香(もり ゆか)

- 整理収納コンサルタント
- 整理収納アドバイザー認定講座講師
- 企業内整理収納マネージャー
- 整理収納教育士
- ファイリングデザイナー(1級)
- 整理収納アドバイザー
- ルームスタイリスト(1級)

<朱夏らいつ>

中国の五行説では、青い春(青春)の次に来る季節は朱い夏(朱夏)です[朱夏らいつ]のネーミングには、人生の朱い夏を頑張る皆さんと暮らし、そして、自分を応援する意味が込められています

発行日：2016年8月1日(月) No.20

編集&発行：朱夏らいつ 森 由香

HP : <https://shuka-life.com>

E-mail : info@shuka-life.com



トピックス



～講座 100 回目に思うこと～

「整理収納」の話をする様になってから毎回、回数と会場にいらしてくださった方の人数を記録しています。

そして先日の講習が100回目の講習になりました。

「100回」は人によって捉え方は違うと思いますが、私にとっては、大きな数字です。夢の様な数字です。

講習は毎回、精一杯務めてきたつもりですが、今思えば、足りない事も多々あったかとは思っています。

ですが、最初から、一貫して自分の役目として心している事があります。それは、私は「整理収納の始めの一歩をお手伝いする」という立場です。

講座にいらしてくださる方のほとんどは、整理収納の本を持っていたりテレビで片づけ番組を見ていても、いわゆる「片づけの始め」の話を直接聞いた事がない方々です。

実はテレビや本で映し出される「整理収納」はレベルが高いのです。なので、基本ができていないと真似をしても上手く片づけが進まない場合があるのです。

そこで、そうしたレベルの高い話を理解できるように、「基本のき」をお話したいと思っています。

基本がわかり、一歩目がすんなりスタートできると、もうそこからは自分の力だけでも次の段階、こだわり収納やミニマリスト生活などにレベルアップしていけます。

最初の取り掛かりが大切なのです。なので、私はそこを丁寧に伝える事を役目と考えています。

多少遠くても、時間の制約があってもご依頼があれば可能な限り出かけています。これが100回という数字になったのだと思います。

今まで色々なところで開講の話をいただき、有り難く思っています。そして、受講して下さった皆さんのお話やアンケートが私を成長させてくれます。この事にも感謝しています。

この100回を機にまた、気持ちも新たに努力したいと思えます。

整理収納用語の解説

～ミニマリスト～



ミニマは「最小限」という意味です。

ミニマリストとは「最小限」を主義として暮らしている人のことです。

ミニマリストの人は、モノに関して言えば、必要最小限のモノしか持たずに暮らしていくことを実践しています。

いきなり、ミニマリストになる例はあまりなく、断捨離やシンプルライフを経験してモノに対する考え方が変わり、ミニマリスト生活になる場合が多いようです。

インテリアのワンポイント⑳

照明は、ワット数は同じでも器具により光の出る方向や強さが違ってきます。

このような光の広がり方を配光と言います。配光は、器具のデザインとその素材によって異なりをみせます。

主照明のダウンライトなどは、全ての光が直接下に向かって広がる「直接配光」です。この配光は光が当たっている部分には強い明るさがありますが、眩しさも伴います。

対して「間接配光」とは、全ての光をいったん天井や壁に当てその反射により明るさを出しているため照明としての効率は下がりますが、眩しさがなくソフトな光になります。目的に適した配光の明かりを選び暮らしやすさにつながります。



○蓮田市生涯学習会

「捨てられないからこそ、どうしたらいいのか」を皆さんと考えました。学びあり笑いあいの楽しい2時間でした。

今月の講習会から



○春日部市市民塾 (全2回)

古い手紙や写真を電子化することで、思い出を残してさらに活用できる方法を提案しました。時代に合わせた保存への取り組みです。



モノ/語り

◆タイムリミットは目前



気の緩みからか加齢に逆らえないからなのか、ここ2～3年は体重がむくむく増量中である。

不本意ながら毎年買い求めるサイズアップの服が増えている。そして、同じ数だけ着られなくなった服も増えていく。

おしゃれ着は「2年着なかったら処分」がマイルールなので、気に入っているワンピース3着は、この夏の終わりがタイムリミットである。

このところ、健康の為に食生活を見直す機会があり、「食」を意識している。

すると、ダイエットを強く意識したわけでもないが少しずつ体重が落ちてきた。キャッ♡もしかして、このワンピースも着られるかも！一度でも着れば捨てなくて済む(変則マイルール?)

しかし、着こなすには、あと2kgは減らさないと。もう秋がそこまで来ている。間に合うのか～?

収納グッズ

～無印良品 綿棒ケース～



写真
無印良品 HP より

無印良品のポリプロピレン綿棒ケースは、中に仕切りがあるので細かいモノをさらに分けて収納する事ができます。度の違うコンタクトレンズ右、左で分けたり薬を種類別に入れたりもでき埃の心配もありません。

無印良品
サイズ:107×72×91cm
定価:180円(税込)

本の紹介

貯められる人は超シンプル

大和書房



根本的にお金が貯まる生活体質になるにはお金の話は最後でいい、という家計再生コンサルタントの著者。

3ヶ月をかけて生活体質を変えていくためのメソッドとレッスンがユニークです。著者：横光光昭 定価：1,404円(税込)

ブログでも本の紹介をしています
朱夏と LIFE のお片づけ日記
→ <https://ameblo.jp/shukalife>



～整理収納相談 Q&A～

- ・Q 買い物の仕方が変わり日用品はまとめて買う事が多くなりましたが、入れ場所に困っています。
- ・A ストックの数を決めておくと無駄買いがなく、定位置からはみ出してしまう事はありません。ですが、そのストックの数を増やした方がいいと思った時には、まず、増やす予定のモノの定位置を新たに決める事から始めてください。

場所が決まっていないうちにモノが増え出すと床置きの原因になります。生活のしやすさからモノが増える事もあります。そんな時にも、まず、モノに住所を与えてあげる事を考えてください。

お知らせ