



## 片づけを考える

### ○捨てる力は成功体験で身につけていく

今年は、世界中が今までにない厳しい経験をする年でした。来年は、当たり前と思っていた日常に改めて感謝しつつ、そこに戻れることを祈らずにはられません。引き続きご自愛下さい。

さて、今回は捨てることは、段階を踏めば必ずできる様になる、という話です

モノを納得して捨てるという事は難しいことです。勢いに任せて捨ててしまうと、「捨てなければよかった...」と思うようなことが起きた時に、「失敗してしまった...」と気持ちが後ろを向いてしまいます。

それを回避するためには、低い所から一段ずつ登るように、納得をして捨てられる力をつけていくしかありません。

まず、捨てることに慣れることを目的に捨てる練習を始めます。小さいモノを対象にするといいですよ。

小さいモノとは、値段が安かった、特に思い出がない、大きさが小さいモノなどのことです。

今使っていないし、これからも使わないだろうと思う小さなモノを「取っておくより捨てるほうが良い理由」に納得して捨てていきます。この時に優先するのはスッキリしたいという思いです。

捨てることを始めると、手放したことを後悔よりも「スッキリした」と、気持ちのいい感覚を経験することができると思います。

もちろんこのあたりでも、失敗は起きてきます。ですが、ここでの失敗は小さなものですし、小さければ、失敗をプラスに考えていくのも簡単です。

この様な成功体験を積み重ねていくことで、大きなモノ、高かったモノ、思い出のモノなどもその中からいらぬモノを選んで捨てる事が出来るようになります。レベルが上がってくれば、捨てたら後悔するようなモノを捨てたりしなくなります。

それでも捨てることを迷う時などは、本当の意味での「もったいない」とは何だろう、と自分に問いかけながら進めていきます。これが出来るようになると片づけはどんどん進みます。捨てることに自信がつかますし、片づけ力もグンと上がります。

まずは、怖がらず、捨てる練習を始めてみてください。いきなりフルマラソンをするのではなく、近所でジョギングを始める、そんな感覚でのスタートでいいのです。

さあ、Let's try! です。



朱夏らいふ

### 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)



#### 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



#### モノを減らすお手伝いをします

ご自宅やご実家のモノが多くて、片づけが始まらない方にモノを減らすことをメインにした片づけのお手伝いをします。

ぜひ、モノの手放し方のコツをつかんでください。簡単な収納アドバイスも致します。(セミナー受講生徒さん、紹介の方、誕生日、母の日、父の日ギフトに使われる方、料金割引サービス致します)

※(例)通常コース 3時間 9,600円～ お急ぎコース 3時間 15,000円～  
ご相談に応じます。詳細はお問い合わせください

#### 〈朱夏らいふ〉

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【朱夏らいふ】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：2020年12月1日(火) No.41

編集&発行：朱夏らいふ 森 由香

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

E-mail : [info@shuka-life.com](mailto:info@shuka-life.com)



9月よりHPとE-mailのアドレスが変わりました

# 生徒さんのちょっといい話

ここではセミナーでの生徒さんからの話を紹介しています。



〈さいたま市 Mさん 30代男性〉

「今まで家の中の空間の価値を考えたことがなかったです。我が家では空間を経済的に無駄にできてきたと思います。これからは、家族にも空間の話をしてみんな協力して空間を大事に行きたいです。」



〈さいたま市 Eさん 40代女性〉

「場所があると、安易に収納用品を買い足したり、モノの床置きなどもしていました。講座でドイツ人の空間の使い方を知り、空間の考え方がわかった感じです。」

意識しにくいですが、空間も買っています。無駄のない様に使うことで払ったお金の価値も変わります。不要なモノに空間を奪われない様にしましょう。空間とお金の関係に気づけたことに拍手です👏

## 余計なことは何ひとつしていません

### 本の紹介

見た目を整えるには、隠すのが一番簡単です。でも、それが却って片づけを面倒くさくします。本来の収納とは？の答えがこの本でわかります。

著者：水谷 妙子 定価：1300円(税別)



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/>

## ○講座のご案内

～整理収納アドバイザー2級講座～

12月16日(水) 9:30～16:30 春日部市民文化会館会議室

1月21日(木) 9:30～16:30 春日部市民文化会館会議室

～コープカルチャー～

〈ポイントを学んで楽々お片づけ〉

毎月第2木曜日 10:30～12:00 コープブラザ富士見

〈捨てる技術～捨てる力をつけよう～〉

冬の短期講座

コープカルチャー春日部 12/8、富士見 12/10、川越 12/2

～白岡市公民館後期講座～

〈すぐに使える片づけ術～全3回〉 12/11 12/18 1/15

～春日部市生涯学習市民塾～

〈家の片づけの始め方～全3回〉 1/13 1/27 2/10

～春日部市男女参画センター男女参画企画講座～

〈家事支援講座 片づけは男のたしなみ (仮題)〉 2/6

講習会の予定、詳細は朱夏らいふのHPをご覧ください



## 朱夏と日和

～ひとりごと片づけ日記～



時間のある時に少しずつ母のキッチンを片づけているけど、整理するといつも私や妹の思い出のモノが出てくる、出てくる～

今回も、小学生の時の証明写真やら妹が生徒会に立候補した時の演説会の原稿など、色々出てきた～

私達姉妹の幼稚園の園章2つも食器棚の引き出しから出てきてビックリ！何と50年モノだわ。取ってあったのね…

当時、開園したばかりの幼稚園に一期生で入園した私。この幼稚園はとてとハイカラだったから、周りの幼稚園は黄色い帽子に水色の園児服だったのに、ベレー帽に紺の制服でカッコ良かった(^)v

今まで、なぜその幼稚園に通ったのか、考えたこともなかったけど、母は、そんなおしゃれなところが気に入って私達を入園させたのかも知れない。ベレー帽をかぶった娘達を見ているのが嬉しかったのだろう。夏服のセーラーカラーの襟には毎日アイロンをかけてくれたっけ。

そんな母の思いをこの園章で初めて知った。何だか嬉しい気持ちになったから、しばらくは透明ケースに入れて見える所にきちんと飾っておこうと思う。

母に見せたら「あ～ら、懐かしいわね」と笑っていた。とりあえず子育ての終わった(?)母、毎日を穏やかに過ごしてもらいたいな～。まあ、いつまでも娘たちは心配かけていますけど。ごめんね(^)

## 整理収納 Q & A

- ・Q モノに定位置を決めることはできますが、そこに戻すことができません。
- ・A 定位置が決まった後は、そこに戻すことを習慣にしていきます。習慣は身につくまで少なくとも二週間かかると言われています。しばらくの間はひたすら「戻す」ことを意識するといいです。戻せない時はそこで戻せない理由を考えます。動線や動作数など戻しにくい理由を見つけて改善します。

また、どこに定位置を決めたかわからなくなってしまうこともあるので、ラベリングをする、中身が見える工夫をすることで戻しやすい条件を増やす様にします。

## 収納のコツ

収納の位置と収納用具(グッズ)の形状で使い易さも変わってきます。

引き出しタイプのモノは高い位置で使うと取り出しにくく、中身も見にくいです。

反対に腰より下の位置では、ホコリを防ぎ、収納量もあるのでとても使い勝手がいいです。

また、手の届かない位置での収納ケースは布製にするなど重さの配慮も必要です。それぞれの特徴を知り、上手く利用して収納ストレスを減らしてください



### グッズの紹介

(収納のコツ写真のグッズ)



ポリエステル綿麻混・ソフトボックス  
35×35×16cm 1,490円(税込)  
無印良品



Nフラットワイド (フタ別売)  
176.5×39×23 1,180円(税別)  
ニトリ



マルチ収納Lワイド (キャスター別売)  
37×24×35cm 1,180円(税別)  
ニトリネット

## 「適正量」ってどういうこと？

適正量とは、その人、またはその家にとって、そのモノがどのくらいの数があればいいのか、を表した数字のことです。

適正量を決めておくと、買い過ぎなどのモノの余剰を防ぎ、さらに今現在自分がどのくらいのモノを持っているのか、が把握できます。なので、適正量を知ることは片づけにおいてとても効果があります。

適正量はそれぞれに違います。最初はざっくり決めて、そこから微調整しながら、所有数を決めていくといいでしょう。

暮らしやそのリズムに合った量を自分で決めていくことが大切です。そうすることで、自分にあった適切な量がわかってきます。