



## 朱夏（しゅか）通信（43）



## 片づけを考える

## ○ 「自分を中心」に慣れていく

若葉の眩しい季節になりました。長かった自粛生活にもうっすら明るい先が見えてきた感じがしますが、引き続きご自愛下さい。

今回は片づけに関しても自分を中心と考えようという提案です。私の講座では、受講生の皆さんに可能な限りお一人ずつ片づけの悩み話を聞きます。大きな会場では、アンケートで答えて頂いています。今現在、約2000人分のデータがありますが、その結果、皆さんの悩みが一番に挙がるのは、「捨てられない」です。

「捨てる」ことは行為そのものが難しいのではなく、捨てるための「納得」が難しいのです。納得が難しいのは、モノを中心を考えてしまうため、「モノ」に振り回されてしまっているからです。片づけに関しては、モノは単なる道具。自分を中心置いて考えていかないと「捨てる」ハードルが下がることはありません。

一般にモノの処分を考える時は「これはまだ使える？」と考えますが、モノは壊れない限りは「使える」ので、皆さん、捨てられません。ここを「使える」か「使えない」の判断ではなくて、「私が使っている？」と自分を主語にして考える様にします。



講習では、こうした「自分中心」の考え方に慣れる練習もします。まず「モノを捨てる」こともモノを主語に「モノがなくなる」と考えるのではなく、自分を主語に「自分がモノを管理する」と考える様にします。捨てることは管理のための手段のひとつです。

ですが、いざ、まだ使えるモノを目の前にすれば、やはり「もったいない」が気持ちを揺さぶります。

この様な時にも片づいていないことがかかっているストレス、  
・「探しものに時間が取られている」・「二度買ってしまう」  
・「モノ出しっぱなしで見苦しい」・「引き出しが開かない」などをなくす方向、つまり「ストレスなしの自分になる」ことを優先に考えていきます。段々、「モノを処分すればストレスがなくなる。このチャンスを逃したらもったいない」と今までの「もったいない」も変わってきます。これが自分中心の考え方です。

初めのうちは、考えた結果、「捨てられない」でもいいのです。今まで、「もったいない」⇒「捨てない」の繰り返しだったことに「自分中心のもったいないとは？」と新しい考え方が頭によぎっただけでも大進歩です。

考えるクセをつけると10個のうち2個でも捨てられる様になります。コツが掴めてくると捨てるのが楽になります。そして片づけ力が着実についてきます。Keep at it! 続けましょ!



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)



## 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：2021年6月1日（火）No.43

編集&発行：朱夏らいつ 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お話を紹介しています。



〈春日部市 S さん 70 代男性〉

「モノの処分に迷う時に、納得の手放し方のために【仮処分】という考え方があるのを初めて知りました。早速、実践したいと思います。」



〈春日部市 F さん 50 代女性〉

「受講後、日常の小さな片づけから練習しました。片づけ力がついてきた感じです。今までの、気になる大きな場所から手をつけてきた無謀さと中途半端な片づけになっていた理由もわかりました。」

「片づけ」は時間をかけていくことで後戻りしない片づけができるようになります。マイペースで片づけ始めたお二人に拍手です👏

「ちゃんとしなきゃ！」をやめたら

二度と

散らからない部屋になりました

片づけられなかったマンガ家が自分の性格に合った片づけ方を知り、それを元に友人宅を片づけていく実録本です。コミック(マンガ)なので飽きずに読んでわかりやすい点がオススメです

著者：なぎまゆ 定価：1,000 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/>

本の紹介



## 講座のご案内

○資格認定講座

〈整理収納アドバイザー2級認定講座〉

6/22 9:30~16:30 春日部市民文化会館会議室(会場開催)

6/25.26 19:00~21:00 オンライン講座(夜間2日間×3時間)

※毎月開催しています。最新の日程はHPでお知らせしています。

○定期講座

〈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 コープカルチャー富士見

〈捨てるセンスを身につけよう〜〉

毎月第1水曜日 10:00~11:30 コープカルチャー春日部

○短期講座

〈片づけ初級編 捨てる技術〉

6/30 10:00~11:30 コープカルチャー春日部

○春日部市生涯学習市民塾

〈片づけのポイント!~全3回〉

7/21.28 8/4 13:30~15:30 豊野公民館

最新の予定、詳細は朱夏らしいのHPをご覧ください⇒



## 朱夏と日和

~ひとりごと片づけ日記~



5月の土曜日に「男性のための家事支援講座」で男性の皆さんに「片づけ」を話した。

今や男性も女性と同じ様に家事全般に関わる時代。それは「やらされる」のではなく「一緒にやっていく」というスタンス。多くの男性がその様な思いで真剣に受講くださったことに驚きと感動と感謝。

気分よく帰宅してみれば、家には「家事」などどこ吹く風の夫。昼食に使った鍋や食器がシンクにそのまま置いてある。2年くらい前から休日の昼食だけは自分で好きなものを作るようになった(私にもくれる)けど、作るだけで後片づけはしない…のよね(^\_^)

夫の家事について言えば、ほとんど、というか全く「しない」。「できない」のかも…。家事をしてこなかったのだから、家事能力がないのは当たり前だ。でも、これは私にも問題がある。手を出されると面倒なので、つつい何でも私がやってきてしまったから…。

夫は何もしてくれないが、家の中がどんな状態になっていても、食事の時間がズレてしまっても、一切文句を言わない。だから、逆に切り札の「私も忙しいのだからあなたも少しは(家事を)やって!」が言えない。これも夫が家事をする機会をなくしていく原因だったかも…

でもね〜…さすがにここまじゃマズイ…。でも、どのような手順で一人前にしたらいいの?私はその間、黙って見守ることができる?とりあえず、先輩お姉さん方にでも聞いてみよう…。

「今日は夫が家事担当。私、ゆっくりしています(^)v」の微笑み写真をインスタにアップできる日は果たして来るの?どうかしら?

## 整理収納 Q & A

- Q 片づけをしてもスッキリしているのは3日間ぐらいで、すぐに部屋が散らかってきてしまいます。毎回こんな感じなので、片づける気が起きなくなっています。
- A 最初の段階で「整頓」ではなく「整理」をしていますか?モノの数が減っていないとモノの管理に使う時間が足りず、常に「片づける」と「散らかる」の繰り返しになります。

まずは、できるだけ要らないモノを減らします。次にモノの定位置をきちんと決めてそこに戻すようにしましょう。動作数を少なくする、ラベリングをするなどの戻すための工夫をすると維持管理に効果的です。

## 収納のコツ

モノの定位置が決まった後、モノの存在がわかるためやモノを定位置に戻せるための工夫をします。

何の定位置なのかを表示をする「ラベリング」は定位置の管理に効果的な方法です。

最初は紙、テープに手書きでいいので、まず、ラベリングの効果を知るといいです。

また、ラベルライターを使うと統一感が出ますが、ラベルの表示と中身が変わってしまった場合、作り直しの手間がかかります。

ラベルにこだわるのは、ある程度収納に問題がなくなりモノの定位置が落ち着いてからをおすすめします。



## グッズの紹介

(ラベリングに使える便利グッズ)



ラベルライター

CASIO ネームランド(税込 5,500 円前後)  
他にもキングジム、ブラザーなどのメーカーからも商品が発売されています。



メンディングテープ (Scotch)

文字が書けて、貼ると透明になるので、手書きに重宝します。(税込 200 円前後)

マッキーノック (ZEBRA)

ノック式は片手で芯を出してそのまま書けるので、手間が省けます(税込 180 円前後)

## 「ローリングストック」ってどういうこと?

食品備蓄の新しい考え方です。

日々の食事に使っている食材や加工食品を少し多めにストックしておき、毎日の食事に回転よく使いながら、災害や緊急時に備えるため一定数を備蓄することを言います。

日常で使う食料を備蓄することで、災害時の不安な時でも食べ慣れたモノを口にすることができます。

また、今までのいわゆる「保存食」の賞味期限切れによる廃棄や、廃棄を避けるために好みの味ではない物を食べる苦痛を取り除いてくれることも大きな利点です。