



片づけを考える

○自分を責めずに、戻す習慣を整える

10月に入り、澄んだ空気の秋晴れ日が多くなりましたね。いかがお過ごしですか。

今の時期、早起きしてウォーキングなどを始めてみたい気分になるのに「多分続かないだろう」とこの足を踏んでしまいます。

それは、かつて似た様なことをした時に、始めのうちは頑張る事ができましたが、だんだんと、今日はいいかな～と思うようになり、ついにはやめてしまった…

そんな経験が、自分は怠け者である事を自認させ、さらにまた続かなかった時に自己嫌悪に陥ってしまう予想がつくので踏み出せないのです。

でも、それは、ちょっと違うのかも知れません。今まで続かなかった原因は怠け癖ではなくて、続けられる条件が整っていなかったのかも知れないですね。

これは、片づけに関しても言えることです。モノの定位置が決まっているにも関わらず「使ったら戻す」が続かない場合は、定位置に戻しやすい条件が整っていないのです。頑張りが必要なわけではありません。

まず、条件を整えることを考えてみます。

例えば、ウォーキングの話に戻ると、夜は早めに就寝する。目覚ましの音量やスヌーズ(繰り返し)の工夫をする。時間を有効に使う為にすぐに着替えが出来る用意をする。などが条件を整えることでですね。



片づけの場合は、戻しやすい状態を作っておくことですが、それを作るために、戻す事が億劫になっている原因を探ります。

「使う場所と収納場所が離れている」
「戻すまでに手間がかかる」など戻せない原因を分析してみます。

その上で、戻せない原因を排除しながら「使用頻度」「動線・動作数」「適正量」などを加味し、新たに定位置を決め直します。

場所を変えなくても収納グッズを上手く使うことで、戻しやすい状態を作ることもできます。

家が片づくためには、全てモノに定位置を持たせ、そこに戻す事が必須の条件です。

それが出来なかったのも怠け癖だからではなく、まして気合や根性がなかったからではありません。戻せる環境が整っていただけです。

ウォーキングが楽に出来る土台を作っておきさえすれば負担なく日課として続いていく様に、片づけもモノを戻せる基本の形ができていれば「定位置にモノを戻す」は難しいことはありません。

その環境が整う事でそこから先は楽に整理収納が出来るようになるはず。 「できない自分」と責めるのではなく、工夫することに目を向けてみましょう。



朱夏らしい暮らし (10)



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



朱夏らしい

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)

<朱夏らしい>

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 [朱夏らしい] 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：2015年10月1日(木) No.10

編集&発行：朱夏らしい 森 由香

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

E-mail : info@shuka-life.com



トピックス



～本来の介護用品の役目～

爽やかな外出しやすい季節になりました。ご年配の人達が杖や車いすを使い外出しているのを見ると福祉が充実している事を実感します。

母が介護保険を利用するようになって色々な介護用具が1割負担でレンタルできる事を知りました。(条件で多少の違いはあります)

使用期間が読めない介護用具は高価でもあり購入に踏み切りにくいので、とても有り難い事です。

ですが、1割負担という事が逆に判断を鈍らす事があるのでは? と思います。

母の所に最初にケアマネさんと来たレンタル業者は、貸したくて必死。杖は「1ヶ月100円なのだから、2種類借りてみたらどうですか」とか「お風呂場も見せて下さい。お勧めグッズを紹介します」と営業に余念がないのです。

それはそうですね。残りのレンタル料の9割は介護保険から確実に会社に入るのですから。



今、うちから出るお金が少ないからいいという問題ではありません。残りは税金が使われていくのです。さらに、あまり使わないモノでも増えれば家の中の危険度は増します。

私の不機嫌な様子を見てケアマネさんが次に紹介してきたレンタル業者は「介護用具はお客様の今の状態の〈全て〉を助けるモノではなく、〈ちょっと〉を支えるモノです。頼り過ぎると本来の体の機能が弱っていき介護用具の意味がありません。当社はお客様がより自立できる様に提案させてもらっています。」と説明。(ケアマネさんからアドバイスあったのかしら?)

おっしゃる通りです。本来介護用具はそうあるべきです。

皆さん、介護用具は本当に必要なモノだけを上手に使って日々をお健やかに過ごして下さい。

整理収納用語の解説

～集中収納～

ストックを一箇所にまとめて収納する事をいいます。

同じ商品をあちこちにおいてしまうと在庫管理が上手く出来ず無駄が出ます。

集中収納にすると、ストックの量もよく分かるようになります。

動線やスペースに問題がなければ使う場所に収納します。

日頃から、どのくらいの数(量)のストックがあれば安心かを決めておくが無駄買いや使用期限切れによる廃棄を防げます。



インテリアのワンポイント⑩

今回の「シンプルスタイル」は、調和させやすい事が特徴です。都会的なセンスが素敵なのでマンションの内装などにも人気があります。

素材はスチールやステンレス、プラスチック、タイル、ガラスなどです。質感もフラットでつるつるまたは、サラッとした感じです。

デザイン的には、すっきりした直線や曲線でも人工的な単純なラインになります。好まれる色も白、ベージュ、生成りなど無性格色が中心で、色味が入っても淡いグリーンやブルーの寒色系です。

元々のスタイルにクセがないので、スタイリッシュさに優しい木のぬくもりがプラスされる「シンプルナチュラル」のスタイルも高い人気です。



講習会から



ご受講
ありがとう
ございました

○コープみらい埼玉東北ブロック企画 「ゆっくり始める家の片づけ」



○幸松地区公民館企画講座 「捨てられない人の整理術」



○シフォンママ工房様イベント 「基本の整理収納」



お知らせ

講座のご案内

- ・コープみらいカルチャー
- 「年末に向けて今からスタート整理収納術(全3回)」
春日部教室 10/7、11/4、12/2 10:00~11:30(水)
富士見教室 10/9、10/30、12/11 10:30~12:00(金)
- ・ラ・ラガーデン春日部カルチャー
- 「工夫次第で片づく!家の整理と収納術(全3回)」
10/15、11/19、12/17 10:00~11:30(木)
- ・春日部市遊学フェスティバル
- 「無理なく始める家の片づけ」11/4
- ・JA南彩岩槻区婦人会研修
- 「ピンポイント整理収納術」11/10
- 「南桜井整理収納教室」※詳細はHPをご覧ください

モノ/語り



◆とっても欲しいのだけど



今一番欲しいモノは、ホームベーカリーである。

持っている人の話を聞くととても簡単に美味しいパンが食べられるようで、羨ましい。

欲しいところだが、私以外の家族がホームベーカリー購入に関して反応が薄い。



今のホームベーカリーには餅つき機能もついているタイプもある。

家には、餅つき機があるので餅つき機能のないタイプでいいのだが、ホームベーカリーと餅つき機の2台を置くならいっそ餅つき機能付きを買って1台にするか…。

と悩み、さらには、そこまでして欲しいのか、と自問自答して思いは乱れる。

時間が経てば欲しい気持ちも冷めるか、と思いつつ今日も取り敢えずアマゾンをチェックしている。

収納グッズ

～シューズケース～



下駄箱に収まりきらない靴の収納に便利です。半透明で中身が見やすく、玄関に重ねて置いても見栄えもいいです。



↑写真
ニトリHPより
ニトリ シューズケースクリア 2個セット 定価 410円(税込)

本の紹介

シンプルベーシックな My Style の作り方

中経出版



日頃から、自分のおしゃれの組み合わせを作っておく事が無駄買いを防ぎます。

行き当たりばったりのファッションを卒業できるきっかけになりそうな本です。

・著者: 鈴木 尚子・定価: 1,512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 洋服はたくさん持っているのですが、着る服がいつもありません。
- ・A 今の暮らしのスタイルに合わせて TPO 別に持つ服のバランスを考えるといいです。仕事や外出が多い生活をしている時は、仕事用や外出用の洋服の割合が持っている洋服の半分以上(50%)を超えていたと思います。ですが、例えば、生活が近所中心に変わっているのにスーツやお出かけ着が普段着の数を超えていたなら、生活と服の数のバランスが崩れている、という事になります。生活と服のバランスを見直してみてください。

