



片づけを考える

〇暮らしを楽しもう

皆さま 新年明けましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

新年の願い事は、色々あると思いますが、何よりも心身ともに健康である事が一番ですね。

そしてその次に衣食住が足りている事が挙げられると思います。

「衣食住」とは突き詰めて考えれば、「衣」は体を守るため着る事。「食」は生命を守るため食する事。「住」は身体に休養を与えるための場所を確保する事ですが、これはどちらかと言うと「生活する」という感じです。

対して「暮らす」という事は、「生活」に楽しみやこだわりを加えていき、自分らしく生きていく事を指します。

豊かに暮らすとは、その暮らしの満足度が高いという事になると思います。衣食住の中で分類するとすれば、片づけは「住」の分野になります。

ですが、「住」に単独で関わっているわけではありません。実は「衣食」とつながって「住」に関わっています。

例えば、おしゃれを楽しみたいのであれば、コーディネートしやすいクローゼットが必要です。

食を充実させたいのであれば、思う様に動けるキッチンが必要です。自分を含め家族が安らげるためには空間を整えておく事もそうですね。

暮らしを豊かにするために、ベースに整理や収納があるのです。今は、多くの方が自分のこだわりのモノをブログなどに載せたりしますが、その時の背景に家の様子が垣間見られる事があります。その場のごまかしではなく本当に自分らしく素敵に暮らしている人の家は例外なく片づいています。心から暮らしを楽しんでいる事が伝わってきて素敵だな、と思えるのです。

近頃は、片づけだけが特別な括りでひとり歩きしている様に思いますが、そうではありません。暮らしを支えるひとつとして位置づいているのです。

それがはっきりしていることにより、片づけの「地味で意味のない」「やらされている」というイメージが払拭できます。

暮らしの支えをしっかりとさせる事で暮らしがさらに彩りを放ち、充実感が増すという事を知っておく事で片づけの捉え方も違ってきます。

今年の目標は、「家を片づけよう」ではなく、「暮らしを楽しもう」を出発点にしてみませんか。

好きな事、やりたい事、大切にしたい人、事、モノ。色々な事をバランスよく織り交ぜて、自分らしい暮らしを豊かに楽しんで参りましょう。

今年も「朱夏らいふ便り」は、豊かに暮らしを楽しむための色々な情報提供や提案をさせていただきます。
引き続きご愛読いただきます様、重ねてお願い申し上げます。



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。

〇資格取得講座<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)

<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：2016年1月1日(金) No.13

編集&発行：朱夏らいふ 森 由香

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

E-mail : info@shuka-life.com



トピックス



～ダイエットとモノの整理～

お腹に大満足の年末年始が過ぎ日常が戻ってきましたが、食べ過ぎた分、体のシルエットは大きくなっています。

気にはなりますが、ダイエットを始めるのも億劫で先延ばしに…。せめて毎日の暮らしでできる事をしようと思いますが食事の取り方もカロリー消費にも無頓着になっていて進歩がありません。

ある時、急に思い立って、自己流ダイエットを始めてしまうこともあります。

一時的には、体重は落ちますけど、過激なやり方ほど変化が激しくその我慢のツケとしてリバウンドが待っています。

この無理なダイエットの特徴はモノの整理とよく似ています。

こちら年末のイベントだ、セールだ、と欲のままに家にモノを増やしてしまったのはわかっていますが、気になりつつもなかなかモノの整理が出来ないし、衝動買いの癖もやめられない…。

このままではいけない、と思っているところで何かに刺激されて、見よう見まねの断捨離を試みるなどよくあります。

ところが、一気にモノが減った分、勢いがつき大量の買い物をしたりリバウンドが起きることも多くあることです。

こうしてみると、このふたつは酷似しています。ですが、特徴が似ているという事は成功のポイントも似ているという事です。

ダイエットも整理も、まず、気になっているなら、最初の一步を踏み出す事です。そして、一気にやろうとしない事も大切です。

同時に、摂取（入れる）と消費（出す）など日々の暮らしの中でできることを意識する事です。

そして、例えば、10分の運動&お腹7分目、10分の片づけ&収納7割など、出来る範囲で緩い自分ルールを作る事が成功の決め手です。

生活を少し改善してみると体調が整うように、モノの整理も小さい所から始めてみると思わぬ効果が出てきて、それが、次のステップにつながっていきます。

ダイエットもモノの整理も「少しずつ緩く」が成功のカギです。



整理収納用語の解説

～ラベリング～

決めた収納場所や入れ物に、置いておくモノ、入っているモノの名前を書いて貼っておく事を言います。

ラベリングをすることで、モノの収納場所がはっきりして、迷いなくモノを戻すことができます。

定位置管理が徹底でき、他の人にも収納場所がわかるというメリットがあります。

剥がした後も跡にならないテープなどが利用しやすいです。



インテリアのワンポイント⑬

基本のテイストの最後は、ジャパニーズ、アジアテイストです。

ジャパニーズ（和風）は大きく2つのタイプに分かれます。簡素な空間と洋風をマッチさせたモダンスタイルと日本の伝統的な生活を意識した形の古民家スタイルがあります。

基本的には、床座スタイルかロータイプの家具で視線を低く集めます。

一方、アジアスタイルは、中国、韓国、インドネシアなどそれぞれのスタイルがあります。各地に伝わる伝統的な家具や織物には国の特徴がよく出ています。

ジャパニーズ、アジア両スタイル共に、自然素材が使われることが多く、取り入れると高いくつろぎ感が出ます。



講習会から ～ご受講ありがとうございました～

○ 整理収納教室
1 グループの最終回は
ケーキつきのお茶会
にしました



○ 工夫次第で片付く
家の整理収納術
着実に成果が出てきて
次回が楽しみです。



モノ/語り

◆モノにとっての幸せ



もう何年前の事かさえも忘れてしまったが、スパイスラックを通販で買った。

置く場所を計って取り寄せたつもりだったが、置いてみると存在感がすごい。

返品すればよかったのだが、デザインなど気に入っていたので気になりつつも使わないまま、ビニールも外さず家に置いてあった。

先日の「くるりんの会」に思い切って出したところ、すぐに行き先が決まった。

ホッとして、帰宅してみると、いつもそのラックが置いてあった場所に何も無い。ふっと寂しい気もした。

でも、使いもせずに抱えているよりも、使ってもらう方がモノにとっては幸せだ。行った先で可愛がってもらえればいい。

まるで、飼えない子猫のもらい先が決まった様な気分である。



収納グッズ

～DIY 棚板～



決められた空間に丈夫でピッタリな収納グッズは自作の棚です。

板はホームセンターで希望のサイズに切ってくれます。

木 材：180×90 cm 200 円程度

加工代：1 カット 30 円程度

～整理収納相談 Q&A～

- ・Q 片づけに苦手意識があり、進んで片づける気持ちになりません。
- ・A 片づけそのものが大好きな人はほとんどいません。一般に、片づけが得意、片づけが好きと言われている人も、片づける作業が好きなのではなく片づけた先の喜びを味わいたくて片づけをしているのです。

最初は小さなお片づけを片づけて、小さく喜びを経験してみましょう。そこから、次の片づけの先の楽しみが見えてきます。片づけはその繰り返しです。

「苦」ではなく「喜」の片づけと、意識改革できるといいですね。

講座のご案内

◎春の整理収納教室

- 第1回 1/14 (木) 整理とは捨てることではありません
 - 第2回 1/26 (火) 整理の先にある効果を知りましょう
 - 第3回 2/9 (火) 整理を始めましょう
 - 第4回 2/25 (木) モノに住所をつけましょう
 - 第5回 3/8 (火) モノを戻す習慣が大切です
 - 第6回 3/24 (木) 整理収納の話をしましょう
- 時間 13:30～15:00 講習代 一回 1,000 円

◎整理収納における DIY (日曜大工) 講座

- 1/27 (水) 基本の棚を作ってみましょう
 - 2/15 (月) 欲しい棚を作ってみましょう
- 時間 10:30～12:00 講習代 一回 2,000 円
材料及びカット代 1000 円程度

◎紙の電子化講座

- 1/28 (木) 年賀状の電子化
 - 2/23 (火) 本の電子化 (自炊)
- 時間 13:30～15:30 講習代 一回 2,000 円

予定は変更になる場合もありますので、最新情報を HP でご確認ください。

お知らせ



本の紹介

お片付けは「家ロジ」で 講談社

ロジ (ロジスティクス) とは、需要から販売量を、販売量から無駄のない在庫量を、そしてそこから生産量を定める、という戦略的な物流の仕組みをいいます。この仕組みを家庭内のモノの流れに応用してみようという本です。

- ・著者：大久保 恭子 ・定価：1,620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>

