



## 片づけを考える

〇モノを手放した苦い経験が次に生きてくる

街は紅葉の時期になりました。いかがお過ごしでしょうか。

街は、先月までのハロウィン一色から一転、クリスマスの商品が並び出します。次から次へと購買意欲が高められてしまう今の時期は気をつけないとどんどん家にモノが増えてしまいます。

快適に暮らすためには、ほとんどの場合は、モノの量を減らす事が先決ですが、一旦でも気に入ったモノを手放すのは大変です。でも、快適生活を望むなら、「捨てたくない」という気持ちを変えて、少しずつでも捨てていくしかありません。

モノを手放す時には、少し辛い思いをしたり寂しい思いをしたりします。ちょっと苦い思いをしてしまいますが、その思いが今度は、モノを買う時に活かされてきます。苦い思いを繰り返したくないので、今までとは所有の意識が違ってくるからです。

意識が変わり、ただ何となく家にモノを入れてしまう事がなくなると、大切なモノだけが家の中に入ってくる様になります。これができるようになると不要なモノに悩まされる事がなくなります。

これは、敢えて片づけの始めに、モノを要、不要で分け、不要のモノをその場から取り除く（手放す）事をしたからこそできる事なのです。

一般的には「片づけよう」と思った時にまず、モノを手放す事を避けて収納用品を増やしてしまいます。新たに収納用品を増やすことで、モノを収納できる場所も今までよりも増えます。

すると、何となく安心して何かモノを増やしたくなります。ここで、モノを手放す時の辛さや寂しさを経験出来ていないと、モノを増やすことに抵抗がなく、じわりじわりモノが増え始めます。

また、勢いだけでたくさんのモノを捨てたりすると、モノを手放す辛い思いを知らないまま、思わず広がった空間を見て、心と気が緩み、本当にいるのか、いらないのか、までの意識が働かないままモノを増やしてしまいます。

片づけをする、という事は、家の中の見た目が整う事が目的ではなく、暮らし易くするために環境を整える事です。

ですから、長いスパンで考えていかななくてはなりません。今日、きれいになっても一週間先にごちゃごちゃになっていたら意味がないのです。

だからこそ、モノを減らすという基本的な事にきちんと取り組んで、そのリバウンドや同じ事の繰り返しをしない様に考えていく事が大切なのです。

年末に向けて毎年、「片づけなければ」と、とりあえずどこかにしまう事をしていませんか。今年は、しまう前にモノと向き合ってみてください。このちょっとしんどい経験が片づけのレベルを上げるのです。先の楽しみをみて頑張りましょうね。



### 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11月1日（火）No.23

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)



## トピックス



### ～ペーパーレス化～

ペーパーレス化が推進されて「紙」の配布物が減っているのかというと、実際はそうではありません。むしろ増えている傾向にあります。

これは、紙が安価で手に入り印刷が簡単にできる事も理由のひとつですが、情報を個人単位で持つ考え方が「紙」が増え続けていく原因になっています。

とりあえず、印刷して全員に配布しておけばいい、または、何でもプリントアウトして手元に置いておけば安心、という個人所有の考えが根底にあると「紙」は減る事はありません。

それを防ぐには「情報は共有する」という考え方に切り替えていく事が大切です。



「紙」の状態でも共有化を徹底すれば紙の所有量は少なくて済みますが、所有場所により見たい時にすぐに見られないという問題点があります。

そこで、共有の理想な形は、情報が電子化され、さらには、その電子化されたデータを必要に応じてすぐに活用できるシステム（クラウド化など）までが整っている形です。

情報は集める時から共有できるものは「電子化」の状態での活用を意識しておくこととペーパーレスにつながっていきます。また、情報の保存も電子化された状態であれば場所も取りません。

そして、情報は「紙」の状態でも「電子化」された状態でも、必要な時に取り出せてこそ意味があります。どちらの状態でも、情報が取り出しやすいファイリングをしておく事が何よりも大切です。



## 整理収納用語の解説

### ～整理の二次的・三次的効果～



整理をするとまず、すぐ表れる効果（一次的効果）に、「すっきりした」「気持ちが良い」などがあります。

それにより、「掃除がしやすい」「探しモノがなくなった」などの次の効果が出てきます。これが二次的効果です。

さらに次の「時間に余裕が出る」「無駄買いがなくなる」などの三次的効果が出てきます。

この二次的、三次的効果を実感できると、整理がさらに進んでいきます。まず、小さなエリアから効果を感じてください。



## インテリアのワンポイント⑳

壁に写真やアートを飾るにはセンスよく見せるテクニックがあります。

始めに飾る範囲を決めておきます。それに合わせてフレームの両サイドや上下のラインが揃えてあると綺麗に見えます。同じサイズのフレームを横に並べると上下のラインが揃い、縦に並べると両サイドのラインが揃って高級感がでます。

幾つかの違うサイズのフレームを飾りたい時にもフレームの外側のラインで大きく統一感を出せばごちゃつきがなくすっきり見えます。

階段の壁に飾る時は、階段のラインと並行にフレームの中心が斜めで結ぶるようにディスプレイするとリズムカルな感じが出てまとまりがあります。



## ご受講ありがとうございました

○南桜井

クリエイティブ教室皆さん、片づけの成果が出てきましたね。これからが楽しみです。



○くるりんの会  
今回も多くのモノが新しい行き先にくるりんしました。



## モノ語り

### ◆母娘三代の思い



母の「嫁入り道具」に客人用の布団が二組ずつ一式ある。これが、押し入れを完全に占領しているが、当然の事ながら使っていない。

祖母が当時、一生懸命に用意したのであろう。布団を包んである唐草の風呂敷までにもこだわりが見える。

さすがに母も処分を考えてはいるが、処分を先延ばしにしているのには、もう今はいない祖母に対して申し訳ない気持ちがあるからである。そこで、祖母への報告として、処分の最大の理由を「いずれは（孫の）私の負担になってしまうから」という事にした。

こうして処分しても、私を可愛がってくれていた祖母は決して怒らないはずである。

そして何よりも娘（母）の気持ちが軽くなる事に喜んでいると思う。お互いに思いやりのいい形の処分である



## 講座のご案内

～ コープカルチャー～

＜今日から始める整理と収納＞

11/8 (火) 10:30～12:00 コープカルチャー富士見  
11/9 (水) 10:30～12:00 コープカルチャー越谷  
11/15 (火) 10:30～12:00 コープカルチャー春日部

～春日部市立緑小学校家庭教育講座～

＜基本の整理収納術＞

11/25 (金) 15:30～16:30

～白岡市生涯学習後期講座～

＜基本だけ知ればできる家の片付け＞

11/29 (火) 10:00～11:30 12/13 (火) 10:00～11:30

～コープみらい学びあい講座 西北ブロック～

＜簡単に学べる整理収納術＞

12/8 (木) 15:30～16:30

～ クリエイト南桜井教室～

＜整理収納セミナー 暮らしスタイル＞

11/7 (月) 10:30～11:30 11/25 (金) 15:30～16:30

＜紙の電子化講座＞

11/22 (火) 10:00～12:00

＜DIY講座＞

11/16 (水) 10:30～12:30

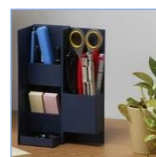
※最新情報は HP をご覧ください

お知らせ

## 収納グッズ



～文房具整理ツール～



このボックスタイプの紙箱で作業中は机の上で広げて立たせて使います。使った後はそのまま閉じて棚や引き出しに収納できるので、便利です。



ナカバヤシ  
ライフスタイルツール  
約 W70×D70×H210mm  
価格 1,306 円 (税込)

写真  
ナカバヤシHPより

## 本の紹介

学校では教えてくれない大切なこと

整理整頓

旺文社

子ども向けのまんが本ですが、整理のポイントや収納のテクニックなどキャラクターから楽しく学べます。モノの整理だけではなく思考の整理にも及んで解説してあります。

定価：918 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 昔読んだ本が大量にあります、捨てられません。
- ・A 本は「知」に結びついているので捨てられない代表的なモノのひとつです。電子化するなどの方法もお勧めしていますが、やはり現物を残しておきたいのならば、本のタイトルをリスト化するなどして所有している全ての本を把握してきちんと保管する事を考えます。リストには、保管場所も書き記せる様にしておけば、何の本がどこにしまっているのかもわかり、納戸や本棚などに分けて数カ所管理する事もできます。また、きちんと保管する事で劣化も防げるメリットもあります。