

○ 家もダイエットする感覚で片づけていく

年が開けて、暖かな春が待ち遠しい季節ですね。
皆さま、いかがお過ごしですか。

さて、これからの季節は冬物のセールが始まる時期です。と同時に軽やかな春物にも目がいきます。

薄着の季節を前に必ずダイエットの話が出ますが、家の片づけをする時に、家をダイエットする、と考えて当てはめながら進めてみるとやり方に迷わずに片づけが進んでいきます。

まずは、体重を落としたいと考えた時、食べ過ぎをやめようと思えます。家の場合も同じです。家に無意識にモノを入れないようにすることから始めます。

「片づけを始めたい」と思ったら最初にすることは、この「安易にモノを家に入れないようにする」を徹底することです。



その意識がいつも持てる様になったら、身体の余分な脂肪を落としていくように、今までの家が抱えてしまってきた要らないモノや使わないモノを減らしていくのです。

運動や食事のことを考えて、自分のダイエットルールを作り進めていくように、家のダイエットも自分なりの処分基準を設けたり、使用頻度などを確認しながら、焦らずに、進めていきます。

一気にやらないということも大切です。自分の中で要・不要の判断が追いつかないままにモノを処分してしまうと必ずリバウンドが起きてしまいます。そしてそれがトラウマになり、捨てることに慎重になってしまいます。

それとともに、偏った片づけや自己流の片づけをしないようにすることも気をつけなければいけないことです。まずは

- ・整理一要不要を分けて不要なモノをその場から取り除くこと。
- ・収納一使いやすく納めておくこと。しまい込むことではない。

この基本をしっかり押えておいてください。自分の好みにしていくのはある程度整理ができ、モノの定位置が落ち着いてからです。

ダイエットもまずは体重を落とすこと。そして理想の体型になったら、そこから、嬉しいことが始まってきますね。

家もモノが減りすっきりしてきたら、好みの空間を作る新たな楽しみができます。

身体と同じように家の総重量もいつも意識していて、管理する様にしてくださいね。



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。

○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：2018年1月1日（月）No.30

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



～家事代行サービス今昔～

家事代行サービスとは、掃除、料理、洗濯、子どもの送り迎え、ペットの散歩など家庭の家事全般を家人に代わり行うサービスのことです。

「定期的にサービスを使う」「手が回らない時だけ使う」と個々の生活パターンに合わせて色々な形で利用できます。

かつては、家事代行サービスに当る部分は「お手伝いさん」や「家政婦さん」がその役目を担っていました。

この「お手伝いさん」や「家政婦さん」を雇う理由は、家族で大きく商売をしているなど、人の出入りが多い家などで家庭内での人の手が足りていないことが理由でした。

現在では、普通の家でも家事代行サービスを使っています。利用する目的は、自分や家族との時間を増やすためです。

働く女性は、休日にしか家事ができない場合が多いです。その場合、せっかくの休日の貴重な時間を家事に奪われてしまいます。

外で仕事をしていない場合でも、常に家族の都合が優先ならば、家事の時間をコントロールできずにストレスも溜まります。

そんな時に、家事を短時間でこなしてくれるプロに頼んで、代わりに自由な時間を得るのです。家事が苦手でもありませんし、やる気がないわけでもありませんからサービスを頼むことに後ろめたさを感じる必要もありません。

新しい考え方ですね。「女性は家事をするのが当たり前」で「自分でやればタダ。お金を払ってやってもらうのはもったいないこと」ではなくなってきました。

家を整えておくために家事仕事は大切なことです。上手くサービスを利用することも片づかないことのストレスを溜めない選択のひとつですね。

整理収納用語の解説

～全部出し～

引き出しや押入れ、クローゼットなどの収納場所に入っているモノを一箇所に全部出すことを言います。

- ・「こんなに持っていたのか」と過剰な所有量に気がつく。
- ・ひとつひとつ手で触ることで傷み具合がわかる。
- ・全てのモノが見渡せるので使う目的によるグループ分けがしやすい。

対して、つまみ出しは全部出しの反対の形になります。

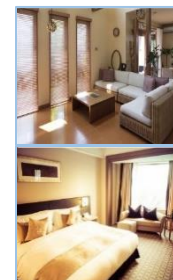


インテリアのワンポイント③⑩ まとめ

インテリアに興味を持つと、空間に統一感が生まれます。その統一感を保つために、部屋全体の色や家具の配置にもこだわりが出ます。すると、空間を乱すモノを置かないようになります。これが、整理収納につながっていきます。

今回は色についてのまとめです。インテリアを決める時には、色の調和とバランスを図ることを考えます。

床、壁、天井など全体の70%には落ち着いた色調の**ベースカラー**、家具、敷物、カーテンなど全体の25%には好みを入れた部屋の**テーマカラー**を入れていきます。残り5%を**アクセントカラー**で遊ぶとバランスのよい部屋に仕上がります。



講座のご案内

～蓮田市生涯学習 学びま専科～

＜「捨てる」より「残す」で決める家の片づけ＞

3月17日（土）13:00～15:00

～春日部カルチャー 整理収納セミナー～

＜ゆっくり片づけ始めましょう＞

2月27日（火） 10:00～12:00

3月27日（火） 10:00～12:00



ご受講ありがとうございました



○ミサワホーム様
記念イベント
2日間に渡りお話を
させていただきました。
ありがとうございました。



○白岡市立
白岡東小学校
PTA 役員研修
多くのご父兄の
皆さまにご参加
いただきました。
感謝です。



○コープ
みらい広場
年末直前プチセ
ミナー。暮れの
片づけの参考に
になりましたで
しょうか。



○コープ
カルチャー
富士見
いつもご受講く
ださる皆さまに
お会いできるの
が楽しみです

モノ語り

◆「思い出のモノ」扱いから卒業



話が三十年前にも遡るが、当時気に入っていたバーバリーのバックをロンドンの本店で買った。

惜しまずに使ったので、傷がつき、段々、それが目立つ

ようになってしまったので、いつの間にか使わなくなってしまった。

でもこのバックは、捨てるに「思い出の品」として当たり前のように残してきた。

ところが、先日、「もう処分してもいいかな」と思い始めた。その理由はわからないが、今が「その時」なのだろう。

何日か壁にかけ、写真に残して処分した。今は仕舞ってあった時より写真でよく目にする様になり却ってよく思い出すことになった。いい処分の仕方が出来てよかったと思う



収納グッズ

ポリプロピレンファイルボックス スタンダード1/2～無印良品～



書類ボックスだと高さが高過ぎて取り出しにくい、また、小物入れのトレーだと低過ぎて中のモノが不安定。

そんな時にハーフサイズがちょうどいい高さで納まります。

幅 10×奥行 32×高 12(cm)
390 円（税込）

本の紹介

スッキリ 幸せ簡単 片づけ術



片づけをシンプル考えて簡単な行動に移すだけ。片づけビギナーさんや片づけでくじけてしまった人に読みやすい本です。

著者：ごんおばちゃま
定価：1,200 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>

～整理収納相談 Q&A～

- ・Q 食器を集めるのが好きですぐ増えてしまいます。定期的に処分していますが、処分してもまた同じ様なモノを買ってしまいます。
- ・A 処分をする時に納得して手放していますか？
処分の判断基準が決まっていなくてその場での勢いだけで処分してしまうことがあります。そうすると後悔したり、再び同じ様なモノを買い足してしまいがちです。
また、好きなモノに限りですが、処分の判断基準を使用頻度以外にも「見ていると幸せな気分になれるモノは処分しない」など他に比べてゆるく考えてもいいのですよ。

