



## 片づけを考える

### ○ 片づけの考え方は今モードで

6月に入りました。「麦秋至（むぎのいたるとき）」の時候です。麦は今の時期からが収穫の時期になります。麦の種まきや刈り入れにぴったりな日は「麦日和」と呼ばれ、麦畑の作業日になります。片づけにも条件の揃うご自分の「片づけ日和」があります。

気持ちの話になりますが、片づけに苦手意識があると、片づけができないことを恥ずかしく思う人はたくさんいます。片づけたい気持ちはあるのに上手く進まないことで自分を責めて片づけを諦めてしまう人もいます。ですが、片づけが苦手でも、思う様に進まなくても恥ずかしく思ったり、自分を責めたりすることはありません。

片づかない原因は、かつて世の中全体が、片づけが上手いかない方向に向いていたからです。戦後の日本では、モノが欲しい時に好きなだけ手に入ることが幸せの価値観でもありました。同時に企業努力から購入価格も下がり色々なモノが手に入りやすくなりましたし、心理を突いた宣伝も巧みになってきたことも一因です。



さらには、大抵の人には「モノを大切にしなければいけない」の躰から、これが「もったいない」に変化してすり込まれてしまっています。これだけの条件が揃っていれば、モノが増え、捨てられない理由が個人にばかりないことがわかるでしょう。後は考えを変えるだけです。

今は、世の中はかつてのモノに対する考え方を反省し、違った考え方をする傾向になってきています。片づけに苦手意識がある人は、例えば、「無駄なモノは持たない」など今の時代に合わせた考え方を取り入れていくことが必要になります。

同時に今までにすり込まれた「捨てたらもったいない」「人からもらったモノは捨てない」など古い考え方を抜いていくことも大事なことです。

考え方を変えていくことは、難しく思われがちですが、モノに関していえば、せめて半分でも考え方が変わってくれば、新たな世界が見えてきます。考え方もモノの出入りと同じです。古い考え方をしりぞいていくことで新たな考え方が入ってくるはず。少しずつ、試してみてくださいね。



### 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



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)

#### 〈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



# 朱夏らいつ便り (35)

発行日：2019年6月1日（土）No.35

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)



## トピックス



～生徒さんの片づけカ～  
有り難いことにあちらこちらで講習会開催の声をかけていただいておりますが、その多くは1回講座、もしくは短期間での連続講座です。いつも、その後の皆さんの様子が気になりますが、伺い知ることはできません。  
その中で、不定期ながらも長い間講習をさせてもらっている教室があります。受講して下さる生徒さん達もお顔馴染みです。講習にはその都度、新しい生徒さんの参加もあるので「整理整頓の違いは？」など、大切なポイントの説明は同じになってしまいますが、忍耐強く聞いてくださいます。

この教室は「やれる時にやりましょう」のコンセプトで学んでいるので、できない時があっても構いません。片づけができない時は知識を入れていただければいいのです。実際「何もできなくて」との報告の時もあります（細々した場所などを片づけてくださっていたりもしますが）

ですが、片づけスイッチが入った時には嬉しい報告があります。「家にあった細長いタッパーを帽子の台にして型崩れしなく、見やすい収納にしました。使いやすくなりました」

「吊戸棚の中のモノを整理しました。保存食品は賞味期限の近いモノの『早め』のボックスも作りました」などなど。

講習では時間の関係上、整理の必要性や基本的な収納の話ばかりですが、生徒さん達はタッパーを上手に使った収納や賞味期限の近いグループを作ることなどご自身で工夫することができています。

何もできない時でも基本を学んでいるので、こうしてやる気が出た時には効率的によくさらに自分流に工夫ができる片づけができるのです。  
片づけができない時も焦る必要はありません。折に触れて、講習、本、SNS など色々なところで片づけを意識していれば片づけ力はいつの間にかちゃんとしているのです。

## 整理収納用語の解説

～仕切る～



片づけでは、空間を区切ることを「仕切る」と言います。小さい空間を作ることにより大きく乱れることを防ぎます。また、高さ、奥行きなどの有効利用にも仕切ってある方が空間に無駄がなく、収納力も上がります。

収納量と収まりのよさを考えると四角く仕切る方が効率がよいですが、余裕があれば角のない仕切りもおしゃれです。

最近では、色々なサイズの仕切るための用具やグッズが販売されています。本体の素材なども検討材料にしながら利用することもおすすめです。



## インテリアのワンポイント③⑤ まとめ

インテリアが直接「片づけ」に結びつくわけではありませんが、家や部屋を気に入った空間に整えておくことができると家具やモノの選び方にもこだわりが出てきて無駄な買い物や衝動買いがなくなります。  
インテリアに興味がある人は好みのインテリアスタイルを維持することから片づけにも意識がいき、家や部屋はすっきりした状態が保たれています。（インテリアのワンポイントは今号で終了です）



## 定期講座でゆっくり頑張りましょう！

春から新しい定期講座が始まりました。毎月1回、整理の考え方や収納のポイントを学んでいきます。毎回の皆さんのお悩みに答えながら無理なく確実に片づけを進めていく講座です。皆さんの半年後が今から楽しみです。（コープカルチャー富士見）

## モノ語り

### ◆敢えてのカタログギフト



プレゼントとしてカタログギフトをもらった。一般的には誰かに贈り物をする時、その人に合ったモノや好みのモノを選ぶ時間が相手への思いの深さにつながっている様にも思われている。

そこをまるで放棄するかのようにカタログをポンと送るのは勇気がいると思う。いかにも選ぶのが面倒だからカタログギフトにしたとも思われかねないからだ。

でも、もらう方からすると実は自分で選べる方が有り難い。そのことをよく知っているからこそ、今回、敢えてカタログギフトにしてくれたのだろう。その選択を嬉しく思った。

思わず家に居ながらにしてモノを選ぶ楽しみも味わっているのでもいいプレゼントになった。感謝である。



## 収納グッズ

ポリプロピレン  
小物収納ボックス6段（無印良品）



こまごま細々したモノの収納に便利な引き出しつきの収納ケースです。縦置きにも横置きにもどちらでも使えるのも魅力です。

定価：2,490円（税込）  
サイズ：幅110×奥行245×高さ320

写真 無印良品 HP より

## 本の紹介

シニアのための  
スッキリ暮らす捨て方  
TJmook 宝島社



未来の自分のための暮らしを考え始めると、「捨てる」ことが新しい生活の準備になるーサイズダウンの暮らしが楽しみになる本です。

監修：すはらひろこ 定価：900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>

## 講座のご案内



～コープカルチャー～  
＜ポイントを学んで楽々お片づけ＞  
第2木曜日 10:30～12:00 コーププラザ富士見

～白岡市中央公民館前期講座～  
＜シニア世代で始める家の片づけ 全4回＞  
第1回 6月4日（火） 第2回 6月18日（火）  
第3回 7月2日（火） 第4回 7月16日（火）  
時間：10:00～11:30 会場：白岡市中央公民館

～春日部カルチャーセンター～  
＜整理収納アドバイザー認定講座＞  
日時 6月23日（日）12:00～18:00  
会場 ララガーデン春日部カルチャー

～春日部市市民塾～  
＜終活応援！やる気に合わせるモノの片づけ＞  
日時 9月20日（金）9:30～11:30  
会場 春日部市教育センター

最新情報はHPに掲載しますのでご覧ください



## ～整理収納相談 Q&A～

・Q 片づけに関するテレビを観たり、特集が載っている雑誌などを読むとすぐに片づけを始めますが、しばらくするとやる気がなくなりやめてしまいます。いつもその繰り返しになっています。



・A 満足できるまでに家の中を片づけるにはある程度の時間がかかります。最初は少し肩の力を抜いて小さな範囲を片づけて成功体験を積んでいきましょう。続けていくうちに「片づけカ」がついて大きな範囲の場所の片づけもあまり負担なくできるようになってきます。負担が少ない片づけができることが長続きするコツです。全力で取り組まないこと、そしてやめてしまわないことが大切です。