



片づけを考える

○買い物でのストレス発散を卒業

暑さが本格的になる季節です。

水分補給にお気をつけ、引き続きご愛ください。

今回は買い物でのストレス解消方法を他の形に変えてみる提案です。

ショッピングモールや駅ビルなど、目的もなくとも楽しめる場所を歩いていると、つい、買う気がなかったのに、買ってしまうこともあります。衝動買いですね

一瞬でも「魅かれたモノを買う」ことは、いいストレス発散にもなります。幸せ気分が味わえます。

ただ、この様な時は、「要らないモノ」を買ってしまっていることも多く、そして、この買い方が、片づけが上手く進まない原因にもなります。

モノは手に入れた瞬間は、よいストレス発散になりますが、そのような買い方をしたモノは遅かれ早かれ「要らないモノ」になり、それがあつたことで、逆に家が片づかないストレスになってしまうのです。



そこで、ストレス発散の方法を買い物ではなく、他の方法にしてみる提案をしています。

同じお金を使うなら

「おいしい物を食べる」「日帰り旅行に行く」

「美や健康のサービスを受ける」 など

自分を癒すために使えるといいですね。

モノがたくさんあれば幸せだった時代は、もうすっかり過去の話になりました。

講習会では「モノより自分」という価値観の話をしませんが、まさに「モノからのストレスが増える」より「自分のストレスを減らす」ことに価値を置く癒しの考え方につながります。

お金を支払った対価として目に見える形で残るモノばかりに価値を求めるのではなく、大切な自分の中に入る見えないパワーに価値を見出していく新しい形こそが今の時代のストレス解消法なのかもしれません。

いきなり、買い物はしないと決心するのも大変でしょうから、「たまには、衝動買いもあり！でよし」の気楽さから、自分を癒すストレス発散へシフトし始めてみてくださいね。

私も「自分癒し」に TRY 中です。



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)

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

○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
整理収納全般の内容でお受けします。
ご予算等お気軽にご相談ください

モノを減らすお手伝いをします

ご自宅やご実家のモノが多くて、片づけが始まらない方にモノを減らすことをメインにした片づけのお手伝いをします。

ぜひ、モノの手放し方のコツをつかんでください。簡単な収納アドバイスも致します。(セミナー受講生徒さん、紹介の方、誕生日、母の日、父の日ギフトに使われる方、料金割引サービス致します)

※(例)通常コース 3時間 9,600円～ お急ぎコース 3時間 15,000円
～ご相談に応じます。詳細はお問い合わせください

〈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

朱夏らいふからの片づけ情報をご自身の片づけにご活用ください



Ameba.

ameblo.jp/shukalife/

朱夏っ！とLIFEのお片づけ日記



友だち追加
検索ID

@380 hsyer



Instagram

shuka_life08

発行日：2022年7月1日(金) No.47

編集&発行：朱夏らいふ 森 由香

E-mail：info@shuka-life.com

H P：<https://shuka-life.com>

