



## 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、引き続きご自愛ください。

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、買ってしまいうこともあります。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！で良し」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](mailto:info@shuka-life.com)

H P : <https://shuka-life.com>



## 生徒さんのちょっといい話

ここではセミナーでの生徒さんからの話を紹介しています。

〈春日部市 K さん 50 代女性〉

「自分を中心にする考え方を教えていただいて、モノに振り回されている自分に気がきました。大事なものは、モノではなく自分。今日から自分ファーストでいきます。」

〈久喜市 B さん 30 代女性〉

「家族がモノをもとに戻してくれないことに日々不満を感じていましたが、戻すための動作数や動線の長さなどを考えてあげていなかったと思いました。改善策を検討しようと思います」

モノに対する考え方がレベルアップしたおふたりに拍手です👏

### 部屋を片づけたら

### 人生のミラーボールが輝き出した。

### 本の紹介

部屋を片づけると、なぜか必ず大きなチャンスがやってくる。片づけと幸せは仲良し。

そんな実体験を満を持して書き上げた片づけメソッド&実践本。イラストや写真がカラフルで楽しく読めます。

著者：平野 ノラ 定価：1,400 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/>

※ブログに書いたこの本の話を書いたノラさんがご自身のブログにリツイートしてくださいました

### 講座のご案内

○資格認定講座

<整理収納アドバイザー2 級認定講座>

ご希望日開催も可能です

春日部市民文化会館会議室

9:30~16:30

(オンライン)でも受講できます

○定期講座<片づけ講座>

毎月第2木曜日 10:30~12:00 コープカルチャー富士見

毎月第1水曜日 10:00~11:30 コープカルチャー春日部

○学び舎で学ぶ一般向け講座<基本の片づけ>

7/25 9/17

無印良品東武動物園駅前店

○白岡市生涯学習講座<クローゼットの片づけ>

9/2 9/16 9/30

白岡市中央公民館

※講座の詳細は朱夏らしいの HP をご覧ください



## 朱夏と日和

~ひとりごと片づけ日記~



自分でも、呆れる代わりに「ゆで卵の殻をきれいに剥くための工夫をしない」がある。卵を常温にしておく、とか、茹でる前に針で刺して穴を作るとか。のこと。

過去に、上手く剥けるやり方を色々試した結果、上手くできなかったため、ある時、諦めて「何もしない」が代わりに。

開き直ると、何もしないにもかかわらず、思わずつると上手く剥ける時があってこれがちょっとした喜びになる。

「やった！いいことある」(←卵占い!?) 今ではこれを味わいたくて何もしないことにもなっている…様な気がする。

先日、偶然ゆで卵を作る人気商品を発見。厳密に言うとエッグスチーマ(卵蒸し器)である。形がスタイリッシュ。口コミを見ると「殻もきれいに剥ける」とある。

家で食事の支度時にゆで卵を作る時には、コンロの1口を15分も占領される、ゆで卵用にちょうどいい鍋があるが、この時にしか使っていない、などの問題もちょろちょろとあり...

エッグスチーマがあれば、ガス台は空くし、鍋も処分できる。

引っかかるのは「殻もきれいに剥ける」である。これは、「工夫をしない」のこだわりを捨てることになるのか?ならないのか?

くだらないこだわりにこだわって、優先順位もわからない...

その様な中で迎えたエッグスチーマ、ガス台&鍋問題も一気に解決した。そして本当に薄皮もきれいに取れる😊

とりあえず、スイッチオンだけで工夫はなしだから、ギリギリこだわりを貫いた感...。はい...こんな性格に自分でもめっちゃ疲れます。

## 整理収納 Q & A

- Q キッチンでよく使うお玉などのツールを S 字フックでコンロ周りにかけていますが、使った後、戻せなくなっています。
- A モノの存在をはっきりさせる収納法のひとつに「見える化(よく見える様にしておく)」があります。見える化の効果はどこにあるか探さないで済むことですが、モノがそこに戻っていかないのでは、効果がありません。このような場合は、このことに何のストレスがあるかを考えます。S 字フックに戻す時に集中力いる、モノを取る時にフックも一緒に落ちる、など気になる原因を探ります。そこから解決策を見出し、戻しやすい収納を目指してください。

## 収納のコツ

整理をした後に、「まだ使えるから捨てるのはもったいない…」と思うモノは使い切るための工夫をします

それらのモノは意識できない場所にある場合が多いのでモノを見える場所に移動します

小さなモノは「使い切るまで」の期限つきで、目に見える場所に移動して、ひたすら使います

日頃、よく使う引き出しや棚の奥などに入ってしまったモノは、手前に置く様にして、優先的に使っていきます

食品などは、「賞味期限切れ近し」などのケースを作ってそこからメニューを決めて使い切るやり方もあります。

そこまで工夫しても使わないモノは潔く処分です



### グッズの紹介

化粧品の詰め替え便利グッズ



化粧品のサンプルなどは、旅行用に取っておきたいですが、サンプルはあまり長くは品質が保てません。

今は、詰め替えケースがお手軽に手に入るの、旅行を待たずに早めに使うことをおすすめしています

無印良品 小分けボトル  
80 円～ サイズも色々あります

## 「使ったら戻す」ってどういうこと?

モノを使ったら、そのままにしておくのではなく、そのモノの定位置に戻すということです。

片づけのポイントに「モノは定位置を決めておく」がありますが、モノを使った後に「戻す」ができなければ、定位置がある意味も消えてしまいます。モノが定位置を中心とした流れの中にあると家は散らかりません。



定位置を出て仕事をする  
↓  
不具合の調整などの手入れが済む  
↓  
定位置に戻る

