

## 🍁 片づけを考える

### 〇「捨てられなくても大丈夫」の先に見越していること

金色に輝く田の稲が瑞穂の国の豊かさを物語っている、そんな季節になりました。今月は暦の上では処暑。月初めは未候の「禾乃登（こくものすなわちみのる）」になります。

穀物が実りの秋を迎えます。秋になるとたわわに実をつけることを見越して、春に苗を植え、種を蒔いてあったのですね

私達アドバイザーも片づけの中で、捨てるのが苦手な人に対して、見越して凶っていることがあります。よく、アドバイザーは、「捨てられなくても大丈夫ですよ」という言い方をしますね。ですが、それは、「捨てる必要ないです」と言っているのではありません。実は「今は、捨てられなくても大丈夫」という意味です。

モノは自分で管理できる数を超えた時に散らかり始めます。自分は片づけが苦手かも、と思っている人はほぼ、所有しているモノが管理できる数を超えています。片づけたいと思うならば、自身のモノの管理能力を高めるか、数を減らすか、しかありません。

大抵の人は、捨てたくない思いから管理能力を高めることに気がいき、収納の工夫を始めます。ですが、わずかな時間でモノの管理能力を上げることは難しいことです。あまり時間をかけずに確実に片づけるのならば、モノの数を減らすほうが簡単なのです。アドバイザーがモノを減らす提案をする理由もこれです。

でも、今、捨てられないのに大丈夫なの？と疑問が湧きますよね。大丈夫です。今は無理でもきちんと段階を踏みさえすれば、いつか、不要なモノだけを納得して捨てられる様になります。それには、「捨てても大丈夫だった」という成功体験が必要です。

アドバイザーは、捨てるのが苦手な人に始めから捨てることを無理強いすることが、片づけを始める前に諦めさせてしまったり、途中半端な状態にさせてしまう、ということを知っています。

そこで、「捨てても大丈夫」の成功体験に向かって、まずは、「分別」「処分の保留」などの考え方を優先して、「捨てられなくても大丈夫」な状態でスタートできる様に考えているのです。焦らずモノと向き合っていけば、いつか「捨てられる様になる」ことを見越して、敢えて最初は「捨てる」に挑まないのです。

もちろん、すでに不要の判断がついている人や覚悟の片づけをしたい人には、しっかり「まず、捨てましょう！」から始めます。

片づけは、プロの手を借りるのもひとつの方法ですが、自分でも無理せずに行えることから始めていくと「捨てる」ことができるようになります。先を見越して、さあ、頑張りましょ！



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

- PTA 研修 「片付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」
- 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」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



### 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その暮らし、そして自分を応援する意味が込められています。

発行日：2019年9月1日(日) No.36  
編集&発行：朱夏らいふ 森 由香  
HP：<http://shukalife.com>  
E-mail：[info@shukalife.com](mailto:info@shukalife.com)  
phone：080-5387-7115



朱夏らいふ便り (36)

# 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お話を紹介しています。



〈白岡市 Tさん 70代男性〉

「40年近く勤めてきた分の全部の給与明細書を処分しました。もう取っておく必要もないと思える様になったからです。」



〈白岡市 Mさん 60代女性〉

「夫の給与明細書をずっと取ってあります。今回、なぜ捨てないのか考えてみて、この明細書は夫への感謝につながるモノなのだとわかりました。しばらくは捨てずにきちんと保管する方向で考えます。」

長年勤めてきた証の明細書を処分した Tさん。よく思い切りました。明細書を処分してもご家族を守ってきた事実は決して消えませんね。大切なモノだと認識でき、モノに合わせた収納を考え始めた Mさん。自分にとって必要なモノを選び取る力がついてきましたね。「何となく取っておいたモノ」と向き合い、同じ給与明細書がそれぞれ違う形で片づけました。おふたりとも正解です。拍手です👏

## 1日1分で人生が変わる！ 片づけの3つの習慣

### 本の紹介

セラピストが片づけのできない理由を分析し、メンタルの面から片づけを語っています。「片づけの心のブレーキ」を外して片づけを進めていく、そんなソフト面を重視しながらの片づけ本です。

著者：勝間まなみ 定価：1300円(税別)

ブログでも本の紹介をしています。

朱夏と LIFE のお片付け日記 → <https://ameblo.jp/shukalife>



## 朱夏と日和

～ひとりごと片づけ日記～



要らなくなった 100均のケースをいくつか目の前にして、一瞬、処分をためらう。

「まだ使える」「いつか使う」かも、それに捨てるのは「もったいない」と、しっかりく捨てられない心理の三拍子が揃って立ちはだかる。

もしかして、どこかに使えない？と、必死で頭をフル回転させてみたが、思いつかない。

次に誰かに押しつけようかと考えたけど、それはやってはいけないこと、と自分を制する。そこで、やっと「処分」しかない、と決断する。

同時に「なぜ、迷わずにさっと捨てられない？私、片づけを語っている人間？」と自分にツッコミを入れたりもしている。忙しい……。100円だから、いらなければすぐ捨てられる、と思って買ったモノの処分でさえ、この有様……。まあ私とて捨てるとなるとこんなもの。

意を決し(!)不燃ごみ収集場所に出しに行くと、小さなこ焼き器とワッフルメーカーがちょこんと捨てられていて……。

「あっ！近所の誰かも片づけを頑張っている！」と、思ったら嬉しくなって、思わずゴミの前で微笑みながら何度もうなずいてしまった。

そんな私、通りすがりの人から見たらかなり「ヤバい人」だったかも。次からゴミ収集場で感激する時は周りに気をつけよう……。 (そこ?!)

## 整理 収納 Q & A

• Q 引き出しを整理したらおまけで集めた物がしまっていました。捨てるか、残しておくか、悩んでいます。

• A 景品とはいえ、一生懸命に集めたモノですから、処分には迷いが出ますね。今は安価で手に入るコレクション用のケースなどもありますから、一度飾って楽しんでみてはいかがでしょうか。

しばらく楽しんでみてから、満足して処分するか、そのまま楽しんでいくかを考えていけばいいと思います。

せっかくのコレクション。「晴れ舞台」を用意してあげて、まず、ご自分の気持ちの変化を確かめてみてくださいね。



## 収納のコツ

モノはその形状によっては、立たせたり、重ねたりが難しいモノがあります。その様なモノは、ケースに入れてケース自体を自立させておくと収納スペースにムダが出ません。

この時に収納ケースを揃えると面と色が揃いきれいに見えますが、全部が同じに見えて中に入っているモノがわからずに不便です。

その様な問題点も、ラベリングをしたり、ケースを半透明なものにするなどの工夫で解決できます。



### グッズの紹介



ニトリ (収納のコツ写真下 上段)  
A4 ファイルケース(クリア)

価格 370円(税込)

サイズ幅 100×奥行 315×高さ 240



無印良品 (収納のコツ写真下 下段)  
ファイルボックススタンダード 1/2 サイズ

価格 350円(税込)

サイズ幅 100×奥行 311×高さ 118

写真 各社 HP より

### ○講座のご案内

～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〉

9月20日(金) 9:30～11:30 春日部市教育センター

～コープカルチャー～

〈ポイントを学んで楽々お片づけ〉

毎月第2木曜日 10:30～12:00 コーププラザ富士見

〈今から始める生前整理 初級編〉

10月16日(水) 10:00～12:00 コーププラザ春日部

10月30日(水) 10:00～12:00 コーププラザ越谷



## 「動作数」ってどういうこと？

モノをしまう時、取り出す時には、いくつかの動作が必要です。その動作の数を動作数といいます。

例えば、鍵。帰宅時に定位置に置く場合、

- トレーに置く
  - (小物用の)引き出しに入れる
  - 机などの引き出しの中のフタつきの小箱に入れる
- では、それぞれ動作数に違いが出ます。

「しまいにくい」は動作数の多さも関係します。モノを定位置に戻せない時には「動作数」を減らす工夫をしてみてくださいね。