

## 片づけを考える

### ○ 「心地よさ」がその家の幸せ指数になる

師走に入り、季節は小雪から大雪に移り行きます。街は、クリスマス色に染まってきました。いかがお過ごしですか。

毎年のことながら、年末に向かって「大掃除」「片づけ」の文字が圧力をかけてきて、気忙しいが増しますね。

今やモノの多さに悩む時代なので、モノのない暮らしをしている人を羨ましく思うことも多いでしょう。「あんな暮らしがしたい」と憧れ、そこから「自分はなぜモノに執着するのか」と自己嫌悪に陥ってしまうこともあるでしょう。

でも、モノのない暮らしをしている人は、その状態が「心地よく」楽しんで暮らしているから素敵なのです。

もし、ミニマリストに憧れてもモノが少ない暮らしを楽しめなかったら、それは自分には合っていない暮らし方なのです。

片づけの世界で、人気のあるミニマリストの家を見たことがあります。人によって感じ方が違うと思いますが、私は「すっきり～！」と思うと同時にふと「寂しい」気持ちになりました。

それは多分、私の心地よいと感じる空間のバランスが違ったこと。そして、モノが少ないために色数に制限があり私の好きな色がどこにもなかったことが理由だと思えます。

よく「十人十色」と言われますが、暮らしもまさに「十軒十色」です。それぞれに違っていいのです。モノの数や空間が多くても少なくても、それが単純にその家の幸せ指数にはなりません。

家は、何よりも自分の「心地よさ」が大事なのです。大抵の場合、「心地よさ」を感じるモノや空間がいないモノの下に埋もれてしまっています。その「心地よさ」を感じるために、あから様に不要なモノを取り去っていくことが必要なのです。つい、「何でも捨てる！」が先になってしまいがちですが、がむしゃらに捨てるのが全ての人にいいことではありません。

最初は、「好き」を優先してそれ以外のモノを減らしていきます。しばらくすると、ある程度、片づけ方が身についてきます。そして、そこから、バランスよく自分の「心地よさ」を感じるモノをカスタマイズしていくと幸せ指数の高い空間が出来上がります。

年末は先を見据えた片づけを始めるのにもいい機会です。さあ～、無理せずに頑張りましょ。



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

- 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」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



#### 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12月1日(月) No.37  
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



# 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。

「がんばりまいたし」  
〈宮代町 Hさん 60代女性〉

「結婚してから常に節約を意識してきたので、安く売っていると飛びついて買ってしまい、今や、家の中は価値がなく、しかも使わないモノばかりで溢れ返っています。

夫とふたり暮らしになったので、これからは、この様に勢いで買ったモノを処分していこうと思います。

そして、二人でお店に行ってちょっと奮発してお互いに気に入った湯呑茶碗を買って来ようと思います。今まで、もらってきたモノばかりだったのでちゃんと選んで大切に使いようと思います。」

長年、家計をやりくりしてきた Hさん。すごいことです。

モノの価値を「値段」から「質」にすることで片づけがずっと進んでいくと思います。新たにご主人とお二人でモノを選んで揃えていく楽しみを味わってください。素敵なお茶碗が見つかるといいですね。

「片づけに楽しみ」を見つけられたことに拍手です👏

## トヨタ式 家事シェア

### 本の紹介

「家族が家事に協力してくれない」の不満をトヨタ式5Sの方式から解決するヒントが書かれています。

家族が家事をしやすい仕組みを作って、脱ワンオペ家事を目指す片づけ本です。

著者：香村 薫 定価：1280円(税別)

ブログでも本の紹介をしています。

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



## 朱夏っと日和

～ひとりごと片づけ日記～



書店でふと昔聴いていた「ラジオ英会話」のテキストが目に入った。時間に追われているのに「聴いてみよかな～」と自分でも不思議なノリで、スタート(^^)v

当然のことながら、錆びついた頭では、基礎さえも抜け落ちていて聴いていても「あれ？」が頻繁に出てきて心許ない(焦っ！)

そこで、何十年か振りに英語の文法書を買った。学生の頃に比べて、話すために必要なポイントが明確に書かれているのでよくわかる！

実はつい何年か前に、「たま～に使うモノ」&「思い出のモノ」として残しておいた学生時代に使った文法書を「使っていないモノ」に考え直して処分した。

もし、この本を処分していなかったら、今頃、引っ張り出して古い情報を読んでいたはず。そして、また、早々に挫折...だったかも。

図らずも手放してあったことで、よい結果になったと思う。書籍の類いは、日進月歩。これ、本当だね。

いつか、さり気なく「May I help you?」を使ってみたいな。今は夢語りだけで少しずつ頑張ろう！（何かが私を駆り立てている？）



・Q 実家の両親(70代)はモノが多い中で暮らしています。「片づけたい」とは言っていますが、一向にやる気配もありません。

・A 親御さん世代のほとんどの皆さんは、片づけたいと思っていますが、なかなか現状では片づけが進んでいません。その理由のひとつに、「独りの片づけではやる気がおきない」があります。

片づけは孤独な作業なので、話し相手も必要です。もし時間があるなら、片づけに付き合ってあげてください。処分の決断の後押しをしてもらえたり思い出話を聞いてもらえると片づけは進んでいきます。一回ごとの作業は短めの時間にします。そしてもちろん「とにかく捨てて！」は禁句です。

## 収納のコツ

四角に収める収納の形は、重ねたり並べたりすることができるので見た目がスッキリ整うことも利点です。

かつては布団類も四角に畳んで何枚も重ねて押し入れで収めてきましたが、スペースが限られている時などは、立たせることで空間をうまく使うことができます。

ケースの縦横、奥行きサイズから置き方にいくつかの選択肢が広がり、収納スペースにも大きな無駄が出ません。



### グッズの紹介

(収納のコツ写真)



IKEA スクップ 収納ケースホワイト

価格 1,299円(税込)  
サイズ幅 69×55×19cm

使わない時は畳んでおくことができます。小さいサイズもあります。



価格 999円(税込)  
サイズ幅 45×51×19cm

## 「ゴールデンゾーン」ってどういうこと？

モノを出し入れする時に負担がない位置の空間を指します。一般的には、だいたい、人の肩から骨盤までの高さになります。

この位置にモノが収納されていると、モノを戻すための動作数が少なく済むため戻しやすく、定位置管理が徹底できます。

また、同時に取り出しやすい位置にもなるので、使用頻度の高いモノの収納に最適な場所です。

ゴールデンゾーンは身長によっても違ってきます。使う人に合わせた収納場所を決めていくことがポイントです。

### ○講座のご案内

～春日部市生涯学習市民塾～  
〈シニア世代で始める家の片づけ(全3回)〉  
1月15日 23日 30日(水)  
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

～蓮田市教育委員会主催 子育て講演会～  
〈親が知る片づけの基本〉  
2月18日(火) 10:00～12:00 蓮田市総合文化会館 ハストピア

