



## 🍂 片づけを考える

### ○ モノより大切なのは自分だから

暑かった夏が過ぎ行き、瑞穂の国の黄金色の田の風景が広がる秋がやってきました。皆さま、いかがお過ごしですか。

今回は、モノの存在を考える時に、「モノ」ではなく「自分」を中心に考える様にするべき、という話をしましょう。

まず、人とモノとの関係を見ると、モノとは人の手の延長上で道具として快適な生活の手助けをするものであり、また、必需品として人の「生」を支えるものでもあります。モノの存在は人に不可欠です。

その事実から、人はモノの存在と向き合う時に、無意識のうちにモノの存在に重きをおいて「人の都合でモノの存在を消してはいけない」と考えてしまう傾向にあります。

ところが、片づけをする人には「モノに振り回されずに暮らしたい」という思いがあるわけですから、モノの存在重視の考え方や暮らしへの思いと両方に挟まってしまうと混乱します。そうなる、モノの処分への決断が鈍り、いつも同じ片づけレベルの中でぐるぐる周り、エンドレスの片づけをしてしまいます。

処分を考えに入れた片づけをする時は、自分を中心に考えてモノと向き合うと上手くいきます。例えば、「このモノは使えるか？」と考えるのはモノを中心にした考え方ですね。人を中心に考えると「私は使うか？」になります。

モノが使えるかどうかで考えていくと、壊れないかぎり、「使えるモノ」です。となると、手放しの対象になりにくくなります。

一方、「私が使わない」ものであれば、手放す対象になりやすくなります。さらに、「私が気持ちよさを味わう」「私が余裕の時間を持つ」「失敗も私の学び」「自分美学を持つ」「私の心地よい空間にする」「私がストレスフリーになる」など、意識的に中心を自分にもっていく様にするのです。

そうすることで、その時々での「モノ中心」「自分中心」の曖昧さがなくなり、迷いが出ません。これが納得のモノの処分につながります。片づけは人がモノに対して「片をつけてあげる」ことでもあります。

ちなみに、思い出のモノなどは、その存在で幸せ気分になれるなら、心が使っているからいいのですよ。これも自分中心でいいのです。常に優先させるのは、「自分」の心地よさです。

モノに対する考え方を変えていくのも、慣れです。最初は戸惑いますが、だんだん出来るようになるので焦らなくて大丈夫です。



朱夏らいつる

### 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

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、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

#### <朱夏らいつる>

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[朱夏らいつる]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

発行日：2020年9月1日(火) No.40

編集&発行：朱夏らいつる 森 由香

HP : <http://shuka-life.com>

E-mail : [info@shuka-life.com](mailto:info@shuka-life.com)

9月より HP と E-mail のアドレスが変わりました

# 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。

〈越谷市 Wさん 50代女性〉

「あまりにモノが捨てられないので、夫に呆られています。今まで、モノを捨てることに後ろめたい気持ちがありました。その後ろめたさは、家族の心地の悪さに向けたほうがいいのかも…と思える様になりました。大切なことがわかった気がします。」

〈さいたま市 Eさん 40代女性〉

「モノの処分に迷う時に本当の『もったいない』はなんだろう？と考えるようになりました。スッキリした空間が出来た時には、『もったいなくなかった』を実感します。まだ、処分に迷うモノもたくさんありますが、少しずつ手放し上手になっていこうと思います。」

「もったいない」や「いつか使えるかも」も違う方向から考えていくと納得できる手放し方が見つかります。お二人が今では違う考え方が出来てきたことに拍手です👏

## ざんねんな収納

## 本の紹介

片づけを頑張ってきたのに、何かが違う…。そう思った時に読むと自分の間違いどころがわかります。途中まで頑張ってきたことを無駄にしないで、レベルアップできるお薦め本です



著者：おさめ ますよ 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 のお片づけ日記→<https://ameblo.jp/shukalife/>

# 朱夏と日和

～ひとりごと片づけ日記～



大きな声では言えないけれど(大きな声で言えるレベルではありません)、今、ちょこっとだけダイエットに成功しているところ(^^)

私のダイエット日記などどうでもいいでしょうけど、少しだけ聞いていただきたいわ！

ここずっと、体重の最高値を塗り替えていた私。さすがにマズいな...と思っていたところに「小麦粉や米を使ったお菓子をやめるといい」と言われて、お煎餅やクッキーの類だけを止めてみたら、いきなりのマイナス 2kg(^^)v 今まで、どんだけ(!)食べていたのよ...ってね...

なので、炭水化物も今までの半分くらいにしてみよっかな、と試してみたら、また、体重が減！ 成果が出ると嬉しくなってくるから、小麦粉や米のお菓子が欲しいとも思わなくなるし、炭水化物もなくても大丈夫になっている。プリンやアイスは気にせず食べているけど。

これって、片づけを始めた頃と同じ。少しでも片づけの成果が出てくると、新しいモノが欲しくなくなるのよね～何事も成果を実感出来ることが大切。それと緩めに始めてみるのがコツね

さあ、ダイエットの方は、リバウンドを回避すべく頑張ろう～！と、思いつつ…。誘われて季節のフルーツフルコースとやらの喜び勇んで行ってしまいましたわ(^^) 美味しかったです！

# 整理収納 Q & A

・Q 自分では、わりと几帳面な性格だと思いますが、なぜか家がいつも片づきません。

・A 意外な話ですが、完璧主義タイプの人の中に片づけが苦手な人が多くいます。完璧主義がなぜ？と思われがちですが、実はこの「何でもきちんとしたい」気持ちが半端な片づけを嫌います。なので、時間がある時にきちんとやりたい、収納用品を完璧にしたい、などと思い、却って機会を見つけれずにいるのです。

方や「だいたい OK」のタイプの方は、ちょっとの空き時間に出来ることだけの片づけをします。結果的にはこの出来る時だけの片づけのほうが、先延ばしの片づけより片づいていくのです。片づけはあまりキツキツに考えないで、「だいたいできていればよし」と思っていることも大切なことです。

# 収納のコツ

収納の仕方のひとつに「グループ別収納」があります。グループの作り方は、色々ありますが、簡単なグループは種類別で作ることです。

種類別にしたあと、そのグループごとの収納をします。その際、収納するモノの同士の形が違ったモノや使ううちに形が変わるモノを収納するには、形を揃える工夫をすると見やすく効率のよい収納ができます。



乾物など袋の大きさや残量が違ってくるモノは、同じ大きさのモノで形を揃えて収納すると見やすく、取り出しやすくなります。写真は、ミニまな板にクリップで留めてあります。

## グッズの紹介

(収納のコツ写真のグッズ)



### ミニまな板

15×25×0.5cm 100円(税別)

### クリップ(8個入)

100円(税別)

家では、まな板に貼った乾物をバスケット型のかご(ケース)に入れて、食器棚に収納しています。

### かご(プラスチックケース)

13×13×29cm 100円(税別)

## 「整理」ってどういうこと？

整理とは、要・不要で分けて、不要をその場から取り除くことをいいます。モノの整理に当てはめると「要るモノ」と「要らないモノ」に分けて、「要らないモノ」を処分することです。

特に、はじめのうちは「要・不要」の判断も、「処分」の決断も難しいものです。

そこで、「要」「不要」の他に「仮処分」を判断のひとつに加えて、3つの振り分けで、まずは「分ける」ことに慣れていきます。この場合は「不要」と「仮処分」をその場から取り除きます。

モノを使う場所を「要」だけにすることで、使いやすさが実感でき、「仮処分」から「処分」への納得の決断にもつながります。