



## 片づけを考える

### 〇自分を変えて片づけを楽に

運動音痴なので、あまりスポーツに関わることはありませんが、お正月の箱根駅伝は、何となく好きで観ています。

今年の優勝校、駒澤大学の八木監督は、その勝因を「自分が変わったこと」と話していましたが、私としては失礼ながら「ザ・昭和の男性！」のイメージの強い八木監督が、自分をすんなり変えることができるのか？と、ちょっと気になりました。

そんなことを思っていたからか、ふと立ち寄った書店で八木監督の最新著書『必ずできる、もっとできる。』が目について、興味本位で買ってみました。

本には、自分を変えるきっかけや監督の思いなどが書かれていて、読み終えた時、「何歳でも、どんなに実績がある人でも、自分を変えようとすれば変えられるのだな」と思いました。



陸上の指導とその他のことを単純に比べるわけにはいきませんが、整理収納を含む片づけに関して「自分を変える」ことが片づけを進める中でポイントになるのではないかと、多くの方々と片づけ話をしていると思います。

特に、いつも同じ所をぐるぐるまわってしまっている人は、この「自分を変える」ができる片づけが格段に楽になって来るのでオススメです。

片づけの問題は、モノの持ち方が大半を占めます。要らないモノをどのくらい持たずにいるのか、が大きなカギになるのです。自分を変えると持つモノの数が変わってきます。

自分を変えるのも難しいことなので、最初は要らないモノを家に入れない自分に変わればいいのか、と思います。

「ふと目にした物を衝動的に買わない」とか「お得感に騙されない」など、できそうなことから始めるといいですね。もちろんモノを減らすこともやらないければなりません、まずは、必要のないモノを家に入れないことです。

必要なモノや欲しいモノを家に入れる時には、厳選します。

いい物を手に入れるために情報を利用することは、いいことですが、何でもすぐに飛びつかないで、そのモノが自分や自分の暮らしに合っているか、自分に必要なのか、などを感覚や感性を大切にモノを選ぶ習慣をつけると、いいですね。

モノを増やす時には立ち止まることも大切です。じっくり選ぶ自分になることも片づけでは有利に働きます。

片づけも、色々な場面で自分が変わっていくことで、楽になり、楽しみになります。やめないでやっていきましょうね。



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

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  
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



ameblo.jp/shukalife/



友だち追加  
検索 ID@380 hsyer



shuka\_life08

発行日：2023年2月1日(水) No.49

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 Sさん 60代女性〉

「夫が、ことあるごとにただ「捨てる～捨てる～」と言うので、うんざりしていました。でも、講座を受けてモノを減らすことで起きる良さを教えてもらい、言葉足らずの夫の言いたい意味がわかりました」



〈菖蒲町 Fさん 40代女性〉

「実家の親はふたりとも買い物が好きで、あまり目的もなく買うのでモノが増えます。両親にはモノの数を増やすことよりも使えるモノを選んで買う様にアドバイスしたいと思います」

ご家族の片づけに対しても気づきがあったおふたりに拍手です👏

## 1日5分からの断捨離 モノが減ると「運」が増える

### 本の紹介

ただ黙々とモノを減らしていくのは、面白くないから続かないですが、「運」が増えてくると、楽しみながらやる気も出てきそうな気がします。



断捨離の発案者やましたさんが、モノの手放し方から空間とモノの手入れの仕方までを教えてください。

著者：やましたひでこ 定価：1,500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/>

## 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〉

2/20 3/ご希望日でのリクエスト開催  
9:30～16:30 春日部市民文化会館

ご希望日開催も可能です オンライン受講もできます

○コープカルチャー〈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

短期講座〈頑張らない片づけと収納のコツ〉

4/13 13:00～14:30 コープカルチャー富士見

4/14 10:00～11:30 コープカルチャー春日部

○一般向け講座〈片づけ上手になりましょ〉

2/7 3/17 13:00～14:00 無印良品東武動物園駅前店

○オンラインでの個別片づけ講座もご利用ください

※講座の詳細は朱夏らいふのHPをご覧ください →



## 朱夏と日和

～ひとりごと片づけ日記～



モノを多く持たない様にしてから、困ったことはほとんどない気がするけど、おしゃれに関しては関心が薄くなってしまったのが、寂しい。

かなりの数のモノを手放してから、「数少なく着まわす」を優先的に考える様になり、好みよりも「無難」を求めているから仕方ないのかも。でも、前までは、少しデザインの凝っている服や色味の華やかな服やバックを買うのが好きだったのになあ…

今は、服などの買い物に行くことも面倒に思えてきて、長く使える様にと少し質のいいモノを買う様になった。すると他の買い物ついででも服やバックを見る機会がさらに減ってしまった。

そんなことの繰り返しで日頃のファッションに対するアンテナが立っていないから、センスも磨かれない。講習会に来て下さる生徒の皆さんがとてもおしゃれで、「私ひとりだけえらくダサいのでは？」みたいな場面になることもある。

このところ、イベントなどのチラシ作りのお手伝いをする事があって、画像で好きな色や図柄を使って組み合わせたりしている。何だか色を自由に組み合わせることが久しぶりで楽しい。

ふっと、優しい春色の服が欲しくなり買いに行こうかなと思う。でも、ちょっと待って。春の色は膨張色。冬のコートを着いで薄着になる我が身にはマズいことがあるのではないのか？

今まで無意識に体形隠しのために無難な色、形を選んでいたので、う～ん…まあその問題は深追いしないでいいかも。

さてさて、肝心の春色の買い物はどうしよう…。

## 整理収納 Q & A

- Q 家を買う時に「収納場所が多い」を決め手にしました。なのに家にはしまい切れないモノが床に出てしまっています。
- A 収納場所には、「とりあえず入れておくモノ」が入りがちです。モノはどこかに納まっていれば、片づいている感じになりますが、目に見えないとその存在を忘れてしまいます。その、とりあえずモノが場所を占領して、本来、大事なモノやよく使っているモノを入れるスペースを奪ってしまうのです。まず、中の要らないモノを処分して、しまい切れない必要なモノを入れましょう。これからは、収納場所に「とりあえず」でモノを入れることを減らしていく様に考えてくださいね。

## 収納のコツ

収納場所では、スペースとそこに入れたいモノの大きさが合わないことがあります。まずは、収納スペースのサイズを調整したり、入れたいモノがまとまっている時などは、全体の形を変えたりして工夫をします。

それでも、上手く収まらない時は、モノを回転させてみます。取り出しやすさも考えながら、縦に入らなければ、横にしたりと、奥行きが足りないなら短い辺を縦にしてみます。

モノの縦、横、奥行の3辺いずれかが収納スペースのサイズにどこかに合っていると意外な形で収まります。



←正面からモノをずらして横から見たところ 右上はふたつ重ねたボックス→

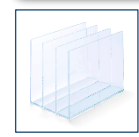


←本を横にファイルボックスを縦に→



## グッズの紹介

紙類が自立する便利グッズ  
① ② (右上写真)



① 〈アクリル仕切りスタンド〉無印良品  
13.3×21×16mm 1,190円(税込)

② 〈投げ込みボックス〉ナカバヤシ  
164×329×237mm 1,619円(税込)



## 「片づけマイルール」ってどういうこと？

片づけは、できる時に一気にしようとするとうまくいきません。時間が掛かり、負担が大きくなります。日頃から、片づけの決め事を作ってこなしておく、家の散らかり具合も少なく済みます。

この自分で作った決め事が片づけマイルールです。

『買ったモノを出す時に包装紙や入っていた袋、箱なども片づけも後にしないでその時に処理してしまう』

『日用品なども買って来た時にすぐに収納場所に入れてしまう』など、マイルールを決めて実行するだけでも違います。

モノを「とりあえず、ちょっと置きちやう」を回避しておく、家の散らかり度が加速しません。

