



## 片づけを考える

### ○練習で捨てる力をつける

朝、晩のわずかに感じる真夏との温度差に夏が遠ざかり始めているのがわかります。いかがお過ごしでしょうか。

これから始まる秋は気候的にも過ごしやすく、うっすら年末も意識することも出来るので、ゆっくり片づけスイッチを入れるには、いい時期です。

片づけは、「捨てられれば片づく」とよく言われていますね。厳密に言えば、それが片づけの基本になっているわけではありませんが、捨てる力があることは、片づけに関してはかなり有利なことではあります。

モノはその数が所有者の管理能力を超えた時に散らかり始めます。今、家が片づいていないと感じているならば、ある程度モノの数を減らすことが最優先なのです。

ですが、この「捨てる」は、ほとんどの人が苦手とするところです。大抵の人は、捨てる力は、元から持っているものと思いがちです。その力を持っていないから片づけが苦手なのは仕方ない、と片づけそのものを諦めてしまいがちですが、そうではなく、捨てる力はつけるものなのです。そして誰でもつけられます。

では、どうすれば捨てる力がつくのか、というと、それは「回数をこなす」ことです。つまり捨てることも練習して身につけていくのです。

捨てる練習は、今、使っていない思い入れのないモノから始めます。気になっているモノから手をつけたくなくなります、気になっているモノは、思いが入っているので手強く、難しいです。

思い入れのないモノとは、何となく買ったモノやもらいモノ、そしてあまり値段が高くなかったモノです。

「なぜ使わないのか」など理由を追究して、さらに「持っていることのマイナス」などを考え、捨てる方向に考えます。

そこで、全部捨てられなくてもいいのです。最初は10個のうち、3個捨てられたら合格です。

この時、迷って残したモノは多分要らないモノですが、この時に決断ができなくても、一旦迷ったことで、次回の時に「やっぱり要らない」と踏み切れるのです。回数を重ねるうちに、迷って決断を先送りにするモノが減ってきます。

経験値が上がれば、モノが減ることで起きてくるよい効果やモノを捨てても失敗がないことを実感することができて、そこからは捨てる力もグンとつきます。

いずれフルマラソンを走ることを目標にして、ジョギングから力をつけていく様に、「捨てる」練習を始めてみてくださいね。



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

○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/      検索 ID@380 hsyer      shuka\_life08

発行日：2023年9月1日(金) No.51

編集&発行：朱夏らいふ 森 由香

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

HP：<https://shuka-life.com>

