



片づけを考える

〇楽しみを片づけの味方に

この『朱夏らいふ便り』の表紙タイトルの上のリースは、毎号その時期に合わせた花のイラストを使っています。今号はチューリップです。春の花は、優しい感じがしていいな、と思います。

片づけをする時にも、気持ちがよくなるものを上手に利用することを、片づけの「面倒」なイメージを気分的に緩和することができるのでおすすめしています。

好きな音楽を流したり、好きな香りのアロマを焚いたり、作業用の小物類を明るい色にする人もいます。予め、片づけ前に終わった後の「お楽しみ」を用意しておくのもいいですね。

『片づけは楽しみながら』は目標ではありませんけど、最初のうちは、少し難しいかもしれません。片づける量も多いのでどうしても、「面倒…」とマイナスなイメージが出てしまいます。なので、最初は、嫌(いや)にならない工夫を意識的にしながら片づけを始めるといいでしょう。

片づけは、少しの時間でもできれば、成果は出ます。すると、その成果を感じる楽しみが出てきます。すっきりとした空間を見てうれしくなったり、モノが使いやすくなったのを実感できたら達成感も味わえます。

そうして何回か、片づける→楽しめる、を経験すると、だんだんと片づけに入る時に、この先に起こる楽しみを期待することができるようになります。すると、最初の片づけの時の「片づけは面倒」が影をひそめてきます。

ここまでくると、「さらに使いやすくするにはどうしたらいい？」などさらに一段レベルの高いことを考え始め、片づけが完全に楽しみに変わってきます。

片づけが無理なく楽しみになるにはある程度、時間も必要です。始めたら一気に終わらせたくてありますが、急ぐあまり自分とモノとの関係がうまくつかめない状態で片づけを進めていってしまうとすぐにリバウンドが始まってしまいます。

リバウンドが始まり出すと片づけの楽しみを見いだせません。むしろ片づけは短期間では終わらないものと覚悟し、少しずつ確実に片づけを進め、その楽しみをじっくり味わってください。

「いい気持ち」で気をつけることもあります。それは、SNSや雑誌の画像から入ってくる「きれい」だけを追いかけないことです。極端な言い方をすれば、モノがどんなに多くても、棚を作りケースを揃えて中に入れてしまえば、部屋はきれいに見えます。

ですが、片づけの目的は、そこではなく「生活しやすいこと」です。そこができてから、余裕があれば見た目を整えていきます。

空間を埋めていくテトリス好きの人も収納率を超えるしまい方を楽しんでしまうので気をつけてくださいね。

さあ、片づけの楽しみを見つけに行きましょう！ You'll be fine.



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

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、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



発行日：2022年4月1日(金) No.46

編集&発行：朱夏らいふ 森 由香

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

E-mail : info@shuka-life.com

2020年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。

〈さいたま市Iさん 40代女性〉

「モノを捨てるのが苦手で、ソファの上にもモノがあり、座ることもできません。講座で、「自分の暮らしへの思いよりモノの方を大切にしていたのでは?」と言われて「納得!」でした。頑張ります。

〈越谷市Fさん 50代女性〉

「もらいモノや勢いで買ったモノを一度も使わないで捨てることに抵抗がありましたが、〈使う〉事以外にもモノの役目があると知り、手放す時のいいヒントになり、罪悪感が少しなくなりました。」

モノに対する考え方が変わってきたおふたりに拍手です👏

理系夫の

みるみる片づく! 整理収納術

本の紹介

片づけたい思いは十分あるのだけど、漫画家の著者は大の片づけ苦手さん。

そこで、理系夫が片づけを勉強して、理系脳で妻に片づけ方をアドバイス。だんだんと家が片づいていく様子がよくわかるコミック本です。

著者: くぼこまき 定価: 1,300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〉※毎月開催

(会場開催) 春日部市民文化会館会議室 9:30~16:30
(オンライン) ZOOM 講座(夜間2日間×3時間) 19:00~21:00

○定期講座〈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
毎月第1水曜日 10:00~11:30 コープカルチャー春日部

○春日部市教養講座おしゃべりカフェ〈片づけの始め方〉

5/19 6/16(全2回) 10:00~12:00 中央公民館

○学び舎で学ぶ一般向け講座〈基本の片づけ〉

4/30 5/26 無印良品東武動物園駅前店

○男女共同参画支援講座 〈効率よく片づけを進めよう〉

5/22 14:00~16:00 ハーモニー春日部

○春の短期講座〈春のクローゼット整理〉

4/22 5/6 5/20 コープカルチャー春日部
4/14 5/12 6/9 コープカルチャー富士見

講座の詳細は朱夏らしいの HP をご覧ください



朱夏と日和

~ひとりごと片づけ日記~



周期的にコミック本に、はまってしまう。若い時と違い、大人買いができるのも魅力であるけど、一気に本が増えるのも気になる。なので、できるだけ電子書籍で買う様にしている。

と意味つつも、本を開いて両手で持ち、読みながら右手と左手に感じるページの厚さで物語の時間軸を感じる心地良さも好きなので紙の書籍を買うこともある。

学習雑誌以外でのコミックとの出会いは、中二の時である。その夏、少女コミックの存在を知り、読んで大感動。

その様子に驚いたクラスメートのYさんが「ウチにたくさんあるから読みにおいでよ」と誘ってくれた。早速お邪魔すると、そこは、おばあちゃん、お母さん、四姉妹(Yさんは三女)、猫(♀)、そして、ただ一人の男性のお父さんというお宅。

案内された部屋には、大工さんのお父さんが作った天井まで壁一面の棚に四姉妹が買って来た本がど〜んと並んでいた。おおっ!

当時の人気少女コミック「マーガレット」「フレンド」「コミック」はもちろん「リボン」「ちゃお」などが週刊、月刊、単行本別に発行号順に見事に収まっていた。過去5年分はあったと思う。

出してもらったおやつも食べず、せせせとひたすら読んだ。この大きな収納棚のおかげで読みたい号をすぐ取り出せて、また、戻す時にも迷いがなく戻せた。今思うと、このことで本を探す時間の無駄がなかったのも楽しめた理由のひとつかも。

今でも鮮明に思い出せるあの圧巻の収納。衝撃的だった〜。昔話をしたら、Yさんに会いたくなっちゃったわ。元気かな〜?

整理収納 Q & A

- Q 何かに刺激されて、片づけを始めますが、毎回気持ちが続くのはせいぜい2日くらいで、あとは片づけをやめてしまいます。
- A 片づけが始まって目標がないと、ゴールが見えず、疲れてしまい、中途半端なまま片づけが中断してしまいます。まず、小さいエリアで「この場所を使いやすくする」、「この引き出しを整理する」などの目標を決めます。達成するまでを一区切りしてみてください。

それができたら次の目標を決めていきます。一気に取り組まないで、時間に余裕を持ち、一か所ずつ目標をクリアしながら進んでいくことが、片づけが続いていくコツです。

収納のコツ

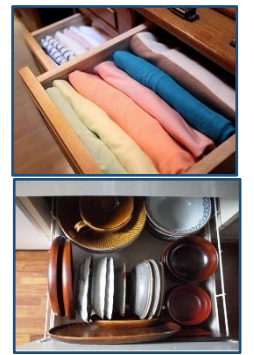
モノがどこにどのくらいあるのかを簡単に知るために「見える化」があります。それを意識した収納の工夫のひとつがモノを立てて収納することです。

引き出しの中などは、モノを重ねて収納してしまうと、下になったモノが見えないため、探してしまったり存在を忘れてしまいがちです。

立てて収納してあることにより、一目でモノの存在を確認することができます。

また、立てる収納は下のモノを取り出す時に上のモノをどかさず手間がかからないので動作数が減ります。

モノを出す時の動作数の少なさは、モノを戻す時の面倒をも軽減しますので、モノが定位置に戻りやすく、出しっぱなしによる散らかりがなくなる利点も生まれます。



グッズの紹介

立てる収納に役立つ便利グッズ



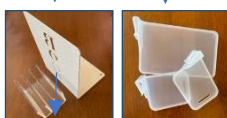
引き出し内に
ファイルボック
ス(右端)



ケース内の
ブックスタンド
小物用スタンド
仕切り板



冷蔵庫では
上部を折り
返した紙袋



「自分が使う?」ってどういうこと?

モノの処分の判断基準の一つです。

「自分が使う?使わない?」と聞いてみるということです。

一般的には「モノがまだ使える?使えない?」が判断基準になりやすく、そこで判断すると片づけが進みません。

中心に考えるのは<モノ>ではなく<自分>です。



「自分がこれを使うかな?」を基準に考えるクセをつけると処分の対象が決まりやすくなります。