



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。

フルマラソンを走ることを目標にし、短いジョギングから始める様に、ハードル低めの「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

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お話を紹介しています。

〈飯能市 K さん 60 代女性〉
 「モノは、『まだ使える』と考えるとほとんどのモノが捨てられない、と教えていただき、自分が『使うか』を基準にして考えるクセをつける様にしました。少しずつですが、捨てられています。」

〈さいたま市 F さん 40 代女性〉
 「買ったのに全く使っていないモノに対して、『そのことで自分を責めていると片づけが進まない』との話に、何か吹っ切れた気がして、失敗も経験と思う様になると手放しが上手になりました」

考え方の変化で、片づけが進んだおふたりに拍手です 🎉

ダメな自分を認めたら 部屋がキレイになりました

本紙17号でも紹介済みですが、楽しく片づけがわかる人気本なので再度紹介します。

実録コミック本です。なので、気持ちの変化も片づけの進み具合も緩やかで読んでいる途中でおいていかれる心配がありません。

続編『面倒くさがりの自分を認めたら部屋がもっとキレイになりました』もおススメです

著者：わたなべぼん 定価：1,045円(税込)
 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/>

本の紹介

- 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〉**
 ご希望日でのリクエスト開催 9:30~16:30
 ご希望日での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 **〈残すから始める片づけ〉**
 10/27 10:00~11:30 春日部 11/9 13:00~14:30 富士見
 - コープみらい 中部ブロック講習会 **〈実家の片づけ〉**
 9/30 10:00~11:30 プラザ大宮
 - 学び舎講座 **〈片づけ上手になりましょ〉**
 9/20 (午後) 10/20 (午前) 無印良品東武動物園駅前店
 - 生涯学習講座 **〈片づけ初級編〉**
 春日部市遊学 11/11 春日部市教育センター
 蓮田市学びま専科 11/15 蓮田市西口行政センター
- ※詳細、その他の講座は朱夏らしいの HP をご覧ください

朱夏と日和 ~ひとりごと片づけ日記~

グルメには程遠いけど、自分の味付けが落ち着くので、手抜きしながらも料理はする。だけど、近頃では、探求心も薄れ、新しいメニューに挑戦しようとも思わないのね…

かつてたくさん持っていた料理本も少しずつ手放したので、今はほんの数冊しか持っていないけど、料理作りに意欲もわかないので、そのわずかな料理本すら見ることもないし。

時々ネット記事に流れてくるレシピも「美味しそう」とは思うけど、その手順を追いかけるもの面倒…なので我が家では、近頃、大して変わり映えのない料理が並んでいる。

料理家のまさみ(嫁)&まさる(舅)コンビの小林さん親子が好き。料理を覚えたいというよりも、料理をしながらのふたりのほほえましい掛け合いを見たくて時々、YouTube を楽しんでいる。

この、まさみ&まさるメニューは馴染みの食材と調味料を使ったレシピが多いので、ふと、作ってみようかな、と思う時もあり、そんな時は、珍しいおかずが食卓に並び。

その時の夫の「お〜♡」の反応をみると、全く日々の食卓がひたすらの繰り返しだったわね…と、ちょっと反省だけど、かといって、夫の反応だけでは張り切れるわけでもない…しなあ…

でも、自分なりにちょっと発見。好きな料理家さんの動画を穏やかな気持ちで観ると「作ってみようかな」とその気になりやすいかも。本や切り抜きも増えないし、何度でも観れるからいいし。

こうして自分の機嫌を取りながら、今日もワンオペ家事、頑張っているのだな、としみじみ思う秋の夕暮れ

整理収納 Q & A

- Q 自分の趣味部屋として使いたい部屋があるのですが、物置き部屋と化していて何から手をつけていいのかわかりません。
- A 最初にその部屋に置きたいモノを決めます。次に物置き部屋には「とりあえず」で入っているモノが多くありますから捨てることを先延ばしにしたモノの処分を検討します。その他、趣味部屋に要らないモノは新たに他の場所にきちんと定位置を決めて、移動します。どうしても他に置き場のないモノは、部屋の中でエリアを決めて置いておくようにします。片づけを進める際には、再度、物置き部屋にならない様に、ご自身が「理想の趣味部屋にする」と強い気持ちを持って完成させて下さいね。

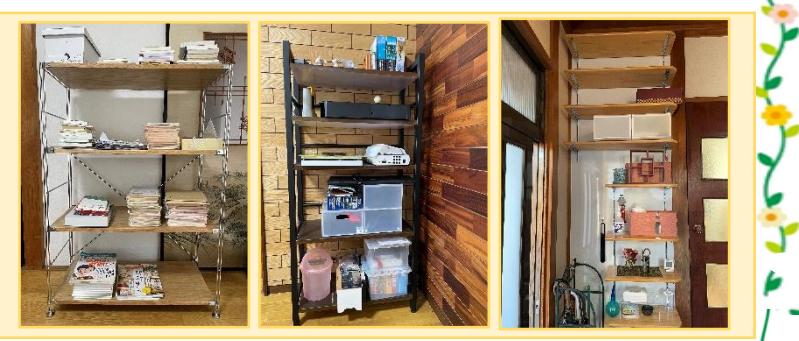
収納のコツ

モノの散らかりを防ぐためには、モノに定位置を決めることを徹底することです。

ひとつの場所をいくつものモノが定位置にすることがありますが、そのような時は、棚を設置すると収納率が格段に上がり、モノを上手く収めることができます。

モノを見直す時も各棚ごとに見直していくと、1回の負担が少なくて整理もしやすいです。

また、棚は、モノが見えやすいので便利ですが、空間が目に入るとモノを置きたくなってしまいますので、そこを定位置とするモノだけを置くようにして、モノの「とりあえずの置き場」にならない様に気をつけます。



グッズの紹介

写真左 〈ステンレスユニットシェルフ〉無印良品
 写真中央 〈シェルフ〉ニトリ
 写真右 〈棚板が移動できる棚〉注作品

「まず、種類別に」ってどういうこと？

「まず、種類別に」とは、片づけを始める時にモノを「種類別に」してまとめることを指しています。片づけを始める時には、「今、どのくらいの量(数)のモノを持っているのか」を必ず確認します。

その時に、漠然とモノの多さを実感するよりも、モノを種類ごとにまとめると、同じ役割を持つモノの所有量を知ることができ、手放すきっかけにできます。

時間に余裕のある時は「全部出し」をしてから種類別にしていりますが、時間のない時は、種類を決めてその種類だけを家の各場所から一か所に集めてみましょう。