



生徒さんのちょっとした話

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。



〈春日部市 Fさん 40代女性〉

「完璧主義が片づけの邪魔をすることがある。という話を聞いて、私も理想を高く掲げ過ぎて、そこにたどり着けない自分を責めていることに気がきました。できることから始めて小さな成功体験を増やしていきたいと思います」



〈白岡市 Kさん 60代女性〉

「目的と目標の話にドキッとしました。いつの間にか、モノを捨てるのが目的になっていたと思います。何のために捨てるのか考えて、もう一度、目的達成（スッキリ暮らす）のための目標（モノを減らすこと）を立て、新たな片づけをスタートしたいと思いました」

受講から片づけのレベルアップができたおふたりに拍手です👏

コミックエッセイ 心地よい暮らし製作所

本の紹介

片づけが苦手だった漫画家の午後さんが、自分の快適空間を見つけていく話です。

この本のおススメポイントは、ストレスと片づけの関係がわかりやすく書かれている点です。

一般的には「ストレスをなくすために片づけましょう」と提案するパターンが多いのですが、この本は、ストレスを否定せずに片づけと上手く向き合うコツを伝えていて、参考になりました。

著者 午後 定価 1,540円(税込)



講座のご案内

○コープカルチャー **<ポイントを知ってらくらくお片づけ>**
毎月第2木曜日 10:30~12:00 コープカルチャー富士見

○カルチャー講座 **<片づけ講座>**
4/6 11:30~12:15 戸田カルチャー
6/20 13:10~14:50 無印良品東武動物公園駅前店 学び舎

○資格認定講座 **<整理収納アドバイザー2級認定講座>**
9:30~16:30 春日部市民文化会館他

ご希望日で開催しています(オンライン講座もできます)

○みんなで片づけ (zoom 参加講座)

※詳細、その他は朱夏らしい HP をご覧ください



朱夏っと日和

～ひとりごと片づけ日記～



しばらく前から、蒸籠(せいろ)を使ってみたいな、と思っていた。美味しい蒸し野菜を食べてみたいな。シュウマイや肉まんもふっくら仕上がりそう。

まず、問題なのは夫が野菜嫌い。まあ大人の相手になんとか食べさせる工夫をするのは、もはや私の仕事ではないから、気に入らなければ食べなければいい、と思う。

ただおー それでは蒸し野菜がおかずの一品にならない。他にもう一品作るとなると手がかかるので、自分だけに蒸し野菜を作るのは、面倒だわねー

次なる問題は手入れ。どうやって洗うの？手入れが面倒なのでは？と再び不安要素が上乗せされて少々凹む。

さらに収納場所は？しまい込んだら使わないよね！?

こうして、今までも何回か購入を検討したけど、毎回同じ思考回路だから、結局毎回安定の「とりあえず様子見か…」の結論なんだわ。

でも、今回はちょっと考えた。今やお菓子など全く作らなくなってしまった私、あとどのくらい自分で食べたい物を面倒がらずに作って食べれるのだろう…。そう思ったら、やっぱり蒸籠が欲しい。

そんな時の強い味方はネット。蒸籠料理家書いている色々な記事がたくさん。蒸籠って、すぐ洗えば水だけでいいのか。乾かすことが大事なのね。そうすると、換気扇の上の収納も、ありなのね。

よし買おう。勢いがついて合羽橋まで買いに行った。早速、とりあえず夕飯に蒸し野菜を出してみたら意外にも夫がよく食べる。目新しいからかしら？何も言わないけど「凝り出す？」と思っているはず。

幸先いいけど、さてさて私が蒸籠に飽きるのと夫が野菜を食べなくなるのと、どっちが先でしょうね？



整理収納 Q & A

- ・Q キッチンの消耗品を定期的に整理しています。グループ分け収納もちゃんとしているのですが、あまりスッキリしません。
- ・A ラップやシート類、スポンジ、布巾、ビニールなどキッチンの消耗品は色々な種類と形があります。キッチンに限らずですが、整理してもスッキリしない場合は、使っていないモノが多く残っていることが原因です。特に、キッチンの消耗品は、景品や商品に付いてくる試供品なども多く、それらは意図せず家の中に入ってきます。

日頃使わないで済んでいるモノは、家に入ってきて使う機会はありません。使い慣れていないモノは「もらったモノは処分」などのルールを決めてはいかがでしょう。

収納のコツ

ファイルボックスの中に、さらにぴったりとはまる収納ケースを入れる、いわゆる「シンデレラフィッツ」が SNS などでも人気を呼んでいます。

ファイルボックスの中に入れたいモノが、自立をしなくて広がってしまったり、倒れたりする場合、中を小さく区切ることでモノが安定します。

それにより「どこに」「何が」「どのくらい」入っているのか、一目で確認できるメリットがあります。

ですが、便利である反面、収納ケースがあれば重さがかかり、細かい分手入れもかかります。

ふた付の収納ケースも人気がありますが、ふたを開ける動作数が増えることも考えなければなりません。

「シンデレラフィッツ」を楽しむのではなく、収納ケースがモノの存在の確認につながる使い方をすると本来の「便利グッズ」になり、上手な収納が出来上がります。

グッズの紹介

(左) ファイルボックス
スタンダードワイ 1/2(無印)
冷蔵庫ポケット用袋調味料
収納ケース(セリア)6個

(右) ファイルボックス
スタンダード 1/2/(無印)
中が見えるBOX(セリア)3個



「モノと向き合う」ってどういうこと？

そのモノが、自分にとってどのようなモノか、つまり自分が必要としているモノか、そうでもないモノなのかを考えるということです。

モノを処分する時に、とりあえず捨てればいい、と勢いだけでモノを手放すと、同じようなモノを買ってしまい、また「使わないでそのまま」の状態の繰り返しになることがあります。これが、片づけの負のループに成りかねません。

そこで、日頃から、自分にとって必要なモノなのか、なくても大丈夫なモノなのか、考える習慣をつけるといいですね。

この習慣ができるとモノを買う前にも、一瞬立ち止まれて余分な買い物も防げます。

ただ漠然とモノを家に入れたり出したりしないことで、必要なモノを選ぶ力もついてきます。

