

暮らしを整えるために

今月は、クリスマス・年末の大掃除を控えて慌ただしい月です。お家のインテリアを考えられた時に、最初に考えなければいけない事は何だと思われますか？それは**オーガナイズ**することです。何を？と思いますよね。

オーガナイズとは、「**もの・情報・時間**」を「**減らし・整理し・維持する**」ことです。これは**空間の整理より思考や感情の整理の方が重要だ**ということです。どんなふうに暮らしたいのか？どんな自分になりたいのか？家族とどんな関係を築きたいのか？自分は何にストレスを感じているのかわからないと問題は解決できないのです。

あなたはどんなインテリア空間で、どんなモノに囲まれて、どんな暮らしをしたいのかと考えた事がありますか？あなたにとって、どんなインテリア空間が心地良いですか？あなたの思い描く空間にお手持ちのモノはありますか？整理以前にモノの要不要の区別ができる人になっていますか？自分だけが片付をするのではなく、家族の誰もが片付が楽にできるように収納の仕方が考えられていますか？

6回目の今回は、ライフオーガナイザー1級でクローゼットオーガナイザーの山本が担当させていただきます。

収納本が売れるのはそのやり方が自分にあっていない為、色々買ってしまうからと言われていました。書いている私も、収納は得意ではありません。今でも、楽ちん収納をするにはどうすればよいのか常に考えています。

物を減らすヒントとして

- ①**お金**—あなたのお家はいくらでしたか？家賃はいくら払っていますか？家賃のいくら分不要なモノが占めていますか？不要なモノで窮屈な生活をする事と、処分しスッキリ暮らす事とどちらが豊かな人生ですか？
- ②**安全**—地震が来た時に、モノで家から避難できなくなる可能性があります。阪神・淡路大震災の時には、大きなモノの下敷きになって亡くなられた方が多数おられました。避難経路を確保しておきましょう。
- ③**老後**—一年をとればとるほどモノが増える傾向があります。実は年をとるほど体力も気力も衰えてきます。40代・50代・60代・70代と若いうちから少しずつモノを減らすことを考えましょう。

モノを減らす一番良い時は、いつだと思われますか？実は、お引越しする前です。新しい家に引っ越される前に不要な物は手放す。リサイクルショップ・ネットオークション・古着でワクチン等色々な手放し方があります。

思考や感情を整理して、モノを整理して、○○なインテリア空間で、ごきげんに暮らしていく！

各種ご相談は、山梨県インテリアコーディネーター協会にご連絡ください。

山梨県インテリア
コーディネーター協会 顧問

山本 恭子

・1級建築士
・インテリアコーディネーター

