

あなたのお家は、すっきり片づいていますか？



部屋の中に、「ごちゃごちゃ」荷物があると、心が「ざわざわ」します。これは、「物」から出る波動が緩衝し合うからだといわれます。つまり、荷物が多いほど、たくさんの波動が生まれるので、自分の心の波動と混ざり合っ、「ざわざわ」してしまうのです。

身のまわりが片づくと、心もすっきりするよ～

さて、片づけは、1回に1カ所、15分から30分程度だと、できそうですね。テーブルの上、引き出しの中、部屋の一角など、1カ所からです。

具体的には、次の手順で片づけていきましょう。

{例} 服…持っている服を全部出してみる

①服のあったところは拭き掃除します。

②いる、いないを分別する。

いる:よく着る服・時々着ている服・あまり着ない服 いない:1年間着ていない服、合わないとか流行遅れの服は処分する

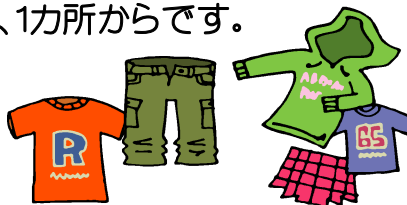
③よく使う服、たまに使う服は元あった場所にもどす。

④着ないと思った服は思い切って処分。

⑤気になる服は、いったん袋に入れておいて、1年後やっぱり着なかったら袋のままゴミ箱へ。

⑥新しく服を買ったら、古い服を一枚捨てます。

※達人は、上に着るシャツ類、セーター類、ジャケット、下のズボン(スカート) 1年分、春夏秋冬全部合計しても、80着以下にしているそうです。



最後は、建築用語にもある「ゾーニング」を考えましょう。

ゾーニングとは、機能的に使いやすい空間を整えること。

つまり、生活の中で「動きやすく」「使いやすい」配置を考えることです。

例えば

…玄関…

帰ったら、「鍵」を置く場所を手の届くところに準備しておく。

(入れられる小さなかごや、かけられるフックを準備しよう)

玄関に置く靴は、家族の数だけ。

(靴箱の中もすぐ収納できるように、少なめにしておく。)

そのまま、手洗い、うがいへ

(タオルは一人一枚別々に使うため、色分けをすると良いですね。)

…お風呂…

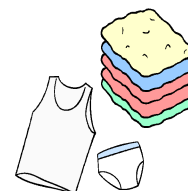
脱いだ服は、

⇒すぐ洗濯に回せるように、常にかごを置いておく。

⇒もしくはそのまま入れられるように洗濯機を配置する？

お風呂から上がったら

⇒タオルや下着は、すぐとれる位置に収納しておく。



などなど、自分の動きに合わせて、流れるように物を配置してみよう。

簡単なことのようにですが、これがなかなか難しい。散らかっていくのは、ゾーニングがうまく機能していない証拠です。

★心の安定を求めて、片づけをガンバロウ！！★