

連日の猛暑日で、 まだまだ暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

先日は、キッチン取付け隊トレスのアンケートに多くのお返事を頂きまして、誠に有難うございました。

皆様のご期待にそえるよう精一杯努力してまいりますので、今後とも宜しくお願い致します。

今回お届けするお便りvol.14は『断捨離(だんしゃり)』です。



気候も暖かくなり、一言で『断捨離』をしよう！と目標をたてる人が多いかと思いますが、ほとんどの人には「物欲」がありそう簡単にはいきません。欲しい気持ちは否定できませんが、片付ける苦勞のことをまず考えましょう。

なかなか難しそう...



これが大事

## まず断捨離の意味を知ろう！！

- 断 ... いらぬモノを断つ
- 捨 ... いらぬモノを捨てる
- 離 ... いらぬモノから離れる



## ★部屋が片付く4つのポイント

- モノを買わない
- 人からモノをもらわない
- モノを大量にストックしない
- モノへの執着心をなくす



## 中身が一目瞭然

## クローゼットの収納

クローゼットの中はいつも着る服だけを収納するのがベストです。「値段が高かったから」「痩せてから着よう」など着ない服を混ぜてしまうと着たい服がすぐに見つからず手間がかかります。まずクローゼットの中をチェックして今着る服だけを残し、いつか着る服はクローゼットからさよならしましょう。その中で使用頻度の低い冠婚葬祭用品などの服はフタ付のボックスなどに入れて上に収納します。畳める衣類は上から見渡せるように立てて収納するのがポイントです。ハンガーは同じメーカーで揃える方がかさばらずスッキリします。帽子やベルト、スカーフなどはS字フックなどにかけて、行方不明にならないようにします。(★図1参照) 小物の収納などは、小さな引出しをたくさん並べ細かく収納します。薄手のTシャツなども出しやすく立てて収納します。空きが出ないように100円ショップなどのブックエンドや仕切りかごなどを使い、一足ずつ収納。(★図2参照) 下の段はその時期使用頻度の低いものと分ければ、簡単に季節ごとに入替えが出来ます。



<★図1>



<★図2>

これで決まり！

## 断捨離の

7: 5: 1

## 法則

- 見えない収納(押入れ)7割一残り3割のスペースを確保できるように物を減らす
- 見える収納(食器棚)5割一残り5割のスペースを確保できるように物を減らす
- 見せる収納(置物)1割一1割に制限して物を際立たせる

●今後一切モノを買わないというのは、出来ません。出来るだけモノを買わないようにするには、まず現金で買い物をしましょう。手持ち現金がなければ、一旦買わない。どうしても欲しければ貯めて買うようにしましょう。

貯めている間に、意外にそんなに欲しくないかも、といった気持ちになってくるはずですよ。



●人からモノを無償でもらうと何だか得した気分になりますが、本当に欲しくてもらったモノなのかよく考えてみましょう。自分で買ったものは簡単に捨てることができますが、人からもらったモノはなかなか捨てられないものです。自分の好みではないものは断るのも一つの勇気です。



●日用品や食材をストックするのはやめましょう。ストック癖がついてしまうと、何がどこにあるのかわからず、また新しいモノを買ってしまいます。いざという時のストックなら次の一回だけにしましょう。



●絶対に必要だというモノでも、買わずに済ませられることがあります。家にあるモノで同じことができないか考えてみましょう。

## 断捨離によって得られる7つの効果

1. 部屋が片付く
2. 仕事の能率アップ
3. 前向きになる
4. 人間関係が良くなる
5. お金が貯まる
6. 自由な時間が増える
7. 健康になる



