



おきさちこさんのコラム ナチュラルな暮らしを楽しむ

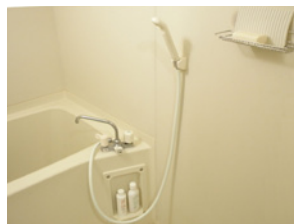
その① アレもいない、コレもいない超「断捨離」、それこそが石けん生活なのだ!

新年は何かと、新しいものが欲しくなりますね。(バーゲンはその気持ちを利用しているのかしら?)

でも待って! まず、不要なものを手放しましょう。でないとな家の中が、物であふれてしまいます。先月大掃除をされた家も多いかと思いますが、掃除の前に片付けですね。我が家は本当に狭いので、入ってくるものに目を光らせないと、あっという間に物だらけになります。物がないと、掃除も片付けも楽になりますし、探し物が減るため、暮らしやすくなります。「全部必要!」と言い切った方では、「持っていて、それを使うと幸せになるもの」だけ残しましょう。となるとかなり変わってきますね。

一度に全部は難しいので、場所を区切って、今日はこの引き出しの中だけとか、洗面台の下の開きの中だけ、など、決めて、ひとつずつ吟味していくと取り掛かりやすいです。

重曹や酢、石けんを使い始めると、生活そのものがシンプルになります。多種多様な洗剤が要らなくなるので、安売り広告を見なくなります。台所も洗面所もお風呂もすっきり、ストックも最低限で済みますね。うちに泊ったお友達がびっくりするのが、バスルームの物の少なさ。基本は石けんと、パウダーリンス、重曹のボトルのみ(入浴剤とお風呂洗いを兼ねて)。たまに、乾燥する季節用のシャンプーくらい。一般的なご家庭ですと、シャンプー、リンス、トリートメント、クレンジング、洗顔料、パック、ボディソープ、お風呂洗い用洗剤、入浴剤、髭剃り用のフォーム、などなど……あります



物だけでなく、色も絞り込むとすっきり見えます。

よね。

石けん生活にすれば一気にバスルームがシンプルな空間になります。ぬめらないので掃除も楽です。洗面台の下の棚もがらぎになります。柔軟剤もパウダーリンス小さじ1杯で済むし、しみ抜きも、基本は石けんと酸素系漂白剤で済みます。おしゃれ着洗いは、重曹と石けん、パウダーリンスで代用可能です。台所のクレンザーや油污れ用の洗剤も不要です。

多機能で上質な石けんや重曹を少し持っておくだけで、生活感あふれるごちゃつきがなく、気持ちよく暮らせます。買おうとしているモノは、使っていると幸せになりますか? え、アヤシイ? 石けんや重曹が大好きな私は、日々それを触りながら癒されるのです。こんなにやさしい素材でこんなにきれいに! という驚きと感動の瞬間が日々楽しいです。

石けんや酸素系漂白剤、重曹を使った
おきさん流「石けん生活のススメ」は
ホームページでご覧いただけます。

[▶ http://www.shabon.com/column/](http://www.shabon.com/column/)



興 幸子(おきさちこ)さん

大学で天然物化学を専攻し、製薬メーカー、調剤薬局に薬剤師として勤務。安全で気持ちの良い生活法を提案する「ナチュラル家事」の講師として各地で講演中。薬剤師、公益社団法人日本アロマ環境協会認定アロマセラピーアドバイザー、ハウスケーピング協会認定整理収納アドバイザー