



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 8 新しい季節、「お片づけ」について考えてみました

新生活に向けて、家の物を入れ替えることが多い季節ですね。ランドセルを買った、兄妹の部屋を別に、パパが単身赴任、子どもたちが就職で引っ越した、親御さんと同居が始まった、などなど……。

「整理収納アドバイザー1級」を持っていますが、私は手づくりの棚も作らないし、突っ張り棒も使いこなせません。「収納」したくて受講したのではなく、物との付き合い方、「整理」を体系的に学びたかったのです。

きっかけは母の突然死。元気だったのに、食中毒の疑いで緊急入院、そのまま10日後に亡くなってしまい、パニックの中で生活感あふれる遺品と向き合った経験からです。「なぜ同じものがたくさん？ストックにしては多すぎるし、どこかに配る予定？……」。また、どなたかとおかずを交換したらしく、見覚えのない返却予定の密閉容器などなど、一つひとつが「これ何？」の連続。その反面、通帳などを探し出すのに苦労しました。

物の持ち方は、生き方そのもの。家や部屋を見れば、住む方がどんな価値観で暮らしているかがわかります。私は思わず合成洗剤の有無を確認してしまいますが(笑)。

「お片づけのプロに来てもらいスッキリ！」のビフォーアフターが実現しても、物を溜めこむ暮らしを続けたら、また元に戻ってしまいます。ダイエットとよく似ていますね。1カ月でお腹が割れたとしても……太る生活習慣そのものを改善しないとまた同じことを繰り返すように。

片づけには、3つのメリットがあります。探し物をする時間が減る「時間的効果」。家にまだあるものを買ってしまう、無駄遣いが減る「経済的効果」。すっきりと軽やかに暮らせる「精神的な効果」

です。でも、捨てる前に、物を増やす習慣がないか考えてみましょう。無料だからといってもらう？安いからといって買ってしまう？ここを吟味すると本当に欲しいものや、人生で手に入れたいものまで浮き彫りになってきます。

家の片づけは、家族全員が元気な時にするもの。このモノにはどんな思い出があるのか、どなたに頂いたのか、一つひとつ家族で共有しながら分別したいものです。家族のものを勝手に処分した後でケンカになったり、「それ捨てなよ」「いや、捨てない！」などで揉めてしまうのは残念なこと。家族が楽しく暮らすためのお片づけですもの。

お饞別をお送りすることも多いこの時期。「食べてみて！」というお勧めの食品か、消耗品を選ぶようにするのも一考です。お相手がモノの処分に苦しまらないように。シャボン玉商品もおすすめですよ。使ったことのない方も一気にファンになってくださるかも。贈り物に価値観を添えて♪

これまでのナチュラルクリーニングはコチラ

[▶ 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、ハウスキーピング協会認定整理収納アドバイザー