

捨てられないもの、捨てられない理由を考える

「捨ててしまえば家の中がスッキリするのは分かっていますが、どうしても捨てられません」こんな悩みを多くの人から聞きますが、自分自身もそうなので、その気持ちはよく分かります。

捨てられない理由は「もったいないから」「まだ使えるから」「思い出のモノだから」「高かったから」「人に買ったから」「捨てるのが億劫だから」などが挙げられます。それから「捨てなければよかったと後悔しそうで捨てられない」という話も耳にします。逆に言えば、「無駄なモノを買ってしまった」と認めたくないのです。

このように「捨てられない」理由は、ほとんどが心の問題です。これを乗り越えるには発想を変えることが大切です。

ただ取っておくだけで、使ってもらえないモノの気持ちになったらどうでしょう。執着されるだけで、愛情を感じられないのはとても虚しいものです。また、過去にこだわり過ぎて今の素晴らしい自分を見失っていることもあります。これも今の自分に自信を持つことで、使わない過去のモノと決別できるのです。

捨てることを「見える化」すると、気持ちも上昇して加

暮らし研究所からのお知らせ

暮らし研究所では、整理収納に関するプチセミナーを毎月開催しております。次回の開催は2月20日(日)2,500円お子様連れ可(500円追加)お茶菓子付きです。住所、氏名、電話番号を明記の上、FAX098-897-1722、またはインターネット<http://www.kurashi-ken.net/>よりお申し込みください。また次回の整理収納アドバイザー2級認定講座は2月13日(日)です。

整理収納アドバイザーからの手紙⑦

神村さゆり

「暮らし研究所H.O.W.住まい」主宰
整理収納アドバイザー1級・2級建築士

速度がつかず。「昨日は増やしてしまったけど今日はこれだけモノを減らした」とひと目で分かる表があれば、やる気に繋がります。「暮らし研究所」のホームページからIN⇄OUT管理表が無料でダウンロードできますので利用してみてください。

また、「捨ててスッキリしたい!」と一気に捨てるには、体力も気力も必要です。ためこんでしまう悪癖より「捨てる習慣・ためこまない習慣」を身につけて「捨て上手」への転身を図りましょう!

愛着なのか執着なのかを見極める。そして、「買う」「買わない」の判断基準を持つ。整理することは暮らし上手になることです。

