

## 整理収納アドバイザーからの手紙 ⑪

神村 さゆり 「暮らし研究所How住まい」主宰  
整理収納アドバイザー 一級・一級建築士

### 時間を整理する

これまでいわゆる見えるモノの整理を中心にお話ししてきました。でも整理の世界にはまた違った整理もあるのです。そのひとつが「時間整理」です。

子育てや家事、仕事などに追われていて「勉強がしたい」「趣味を充実させたい」けど「時間がない」ので諦めていますか？ この世の中、誰もが「時間がない」と感じています。でも「時間」は1日24時間、皆平等に与えられているのです。これを生かすも殺すも自分次第。無駄な時間を捨て、時間を確保してみましょう。

具体的にはすべて自分を主体に考えることから始めます。誰にも共通する「要らない時間」は「待つ」と「探す」なので、これをなくすように心がけます。そして自分が何をしたいのか。

また、何をするのにストレスを感じるのか。その上で整理する（捨てる）べき時間を見極めます。家事の時間を減らすために自分でできることは自分でやってもらいましょう。茶碗を下げる。下駄箱に靴をしまう。そんな手近なところからでかいません。また「夜8時を過ぎたらご飯は自分で賄う」などのルールを作り、エンドレスになりますがちな家事に区切りをつけます。

ビジネスでは仕事を分担するのも効果的です。「得意分野は任せ！ でも苦手分野はお願いね」と助け合うことによってストレスは軽減でき、費やす時間も減らすことができるのです。会議などはどうでしょうか？ 説明だけで時間が過ぎることはありませんか？ これは事前に資料を渡しておくことでその時間を省くことができます。こうすれば会議の時間を有効に使えるでしょう。

また時間を確保するには早起きするのが最も効果的であることも追記しておきます。

「無駄な時間」とは主体性に欠けている時間です。ですから遊びやゲームなどの時間のことはありません。なぜならそれらは自分がしたいという主体性を持った時間だからです。それよりも悪しき時間は「何を見ようかな」と、ぼーっとテレビのチャンネルを変えながら見ている（眺めている）テレビ観賞の時間です。テレビを見るなら「この番組が見たい」とはっきりとした意思を持って見るようしましょう。

そして「忙しい」ということを口癖にしていませんか？ 文字通り忙しいのは心を亡くすと書くのです。これからは「忙しい」をやめて「充実している」に切り替えませんか。

#### 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います。次回の開催は9月4日(日)14:00~16:00 参加費2,500円。お子さま連れ可(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、FAX(098-897-1722)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、毎回好評の1日で資格が取れる「整理収納アドバイザー2級認定講座」は9月11日(日)に開催します。

お問い合わせ:暮らし研究所 神村さゆり 電話090-1364-5377

