

お片付けが苦手じゃなくなる 魔法のレッスン - 第15回 -

一級建築士・整理収納アドバイザー講師

神村 さゆり

<http://www.kurashi-ken.net>



まだまだ暑い日は続いていますが、エアコンを必要とする時間が減ってちょっぴり秋らしくなってきました。またお月見や運動会などもシーズンとなってまいりました。

今月のレッスンは『モノを分別するときにかかる時間』です。

いきなり解答を申しましょう。使う・使わない・保留、これの一つのモノに対して5秒以内で行いましょう。

人間は自分以外の他人を好きか嫌いか判断するのは1秒もかからないといわれています。とすれば、モノも同様のはずですね。使う・使わない・気に入っている・気に入らないというのは瞬時に判断できます。

そして保留カゴですが、先に言ってしまうと、この「保留」にしたものは無くても構わないもの、なんですね。

だから、いきなり捨てることも一つの方法です。そのことがわかっているのにわざわざ「保留」いわゆる「迷いのモノ」のカテゴリーを作るのでしょうか。それには、二つの理由があります。

1. 他のモノの分別判断のスピードを落とさないため

誰しも経験があるとは思いますが、何か作業を行ってしばらくすると、うまくスピードに乗ることがあります。この気持ちよさは何とも言えない快感です。ところが、一度手を止めてしまうと、さっきまでのス

ピードがいきなり減速し、元のようになるまで、かなりの時間を費やしてしまいます。ですから、とにかく迷っているヒマは無いですよ。使う・使わないに迷ったら「とりあえず保留」の姿勢です。

2. モノと向き合っと思う存分迷ってもらうため

いくら使わなくなったとはいえ、迷ったということはそのモノに執着があるということです。この場合、無理に捨ててしまうと、「捨てなきゃよかった」と後悔してしまいます。更にその心が別のモノの執着をもたらし、捨てられないものが逆に増えてしまいます。

だから、迷っているものは思い切り迷ってください。必ずこれ乗り越えていく時期がやってきます。迷いのモノを手放すことは子離れにも似ています。ちゃんと心を昇華させることで子供への依存が消え、よい子離れができるのですね。

※「暮らし研究ラジオ」毎週木曜日 11:00～FM ぎのわん (79.7MHz) 生放送でお送りしています。住まいに関するご質問やリクエストもお待ちしています。(TEL&FAX 098-943-0094)

問い合わせ：090-1364-5377 FAX 098-897-1722
E-mail sumai@kurashi-ken.net