

たった3ヶ月で

お金と幸せが入ってくる家にする！

開運片付けの 教科書

澤田 翔

運気が上がった！
良いことがたくさん起こった！との声続出！

家に帰っても疲れきっているあなたへ・・・

片付けで新しい時間やお金を手に入れませんか？

はじめに

このマニュアルは 3 ヶ月で片付けを終わらせて、新しい時間、お金を手に入れて自分の好きな事をする人生に近づけていただくために作成しました。

なぜこのような片付けレッスンを始めたかという、自分自身が片付けで悩んでいたからです。

数年前の話になりますが、当時会社を辞めて地元に戻る事になりました。すぐに社宅を出ないといけなかったのも、荷物をまとめて実家へ帰りました。

そして実家で荷物の整理をしていてビックリしました。**とてつもないモノの量**になっていたのです。

サラリーマン時代はほとんど仕事ばかりの生活だったので意識してなかったのですが、いざ整理しようとする、とてつもないモノの量になっていたのです。

本当に寝るスペースもない、足の踏み場もない状態でした。

これは片付「けしないと生活ができない。。。｣というのが片付けをするきっかけになりました。

最初は自分で考えながら片付けしていたのですが、全然うまくできなかったわけです。

全然うまくいかなかったのも、片付けノウハウ本や主婦雑誌の片付け特集をかたっぱしから読み、実践してきました。

しかし、少しは片付けが進みましたが、まだうまくいかなかったのです。

そして悩んでいる時に、ある一冊の本に出会いました。
その本に書かれていたのが、
「収納方法を学ぶと片付けはできなくなります。まずは**「捨てる」**を終わらしましょう」と書いてあったのです。

当時の僕は意味がわかりませんでした。

ですが他に方法も思いつかなかったので言われた通り、
「捨てる」を終わらせようと決意しました。それからとにかく、毎週捨て続けました。

私の場合、時間がかかりました。1年くらいで捨て終わったでしょうか。トータルで45ℓの
ゴミ袋200袋以上捨てました。今までどれだけ使わないモノ持っていたんだと。。。
自分でも衝撃でした。

それから捨てる大事さを学び、収納がとても楽になり**片付けで悩む事はなくなった**んです。そこで気付いた事がありました。

片付けノウハウ本や収納方法を学んでも、

- ・同じ家の大きさなのか
- ・同じ収納スペースなのか
- ・同じモノの量なのか
- ・同じ家族構成なのか
- ・同じ環境なのか

絶対にみんな違います。

つまり、参考にはできても同じようには絶対にできないのです。

だから多くの人が悩んでいることに気づきました。僕の周りでも親戚や友達、会社の元同僚などたくさんの方が悩んでいたのです。

主婦雑誌では毎週片付け特集が組まれているが不思議でたまりませんでした。その理由がわかった気がしました。

なぜ、片付け本があふれているがみんな片付けで悩んでいるのか？

それが、自身も片付け士としてお家の片付けに行くようになり分かりました。**いくら技術、ノウハウを学んでも片付けはできるようになりません。**ノウハウを学んで実践してもマインドを変えていかないと結局リバウンドしてしまうのです。

このプログラムは、どこから片付けしてよいかわからない「片付けしよう」とやる気になっても続かない・・・という方に向けて作ったプログラムです。

家というのは、様々なモノが溢れています。モノが多すぎると、いろんな所に影響が出てきます。例えば・・・

- ・片付けや家事の時間がかかる
- ・自分自身に自信がなくなる・・・
- ・お金が貯まらない
- ・夫や家族との関係が良くない
- ・家にいるとなぜか精神的に疲れる・・・
- ・体の体調不良を感じる

といったような事が起こってしまいます。

部屋の状態＝心の状態とはよく言ったモノで本当に部屋と心はすごくリンクしているのです。ですからこのプログラムを通して、部屋の詰まりを取り除いていき、あなたの**人生を変えるサポート**をしていくつもりです。

ですので、このマニュアルでは、片付けで大事なマインドの部分と 3 ヶ月で片付けを進める手順についてお伝えします。僕がお伝えする開運片付けのベースになる部分ですので、しっかりと読んでほしいと思います。

目次

はじめに	1
理想の暮らしを考える	8
①Let's work !	10
残す基準はお気に入り	11
モノを見て部屋を見ず	12
①Let's work !	13
片付けの順番	14
自分の過去と向き合う作業	16
①Let's work !	17
片付けの計画を立てる	18
片付けを数値化する	20
部屋の役割を明確にする	21
①Let's work !	22
家の見取り図	23
専用のモノを作らない	24
①Let's work !	25
衣類の開運片づけマニュアル	27
1. 全ての服を一度全て出す	27
2. お気に入り、お気に入りでない服を分類する	27
代表的な捨てられない理由	28
・「いつか着るかもしれない」	28
・「まだ使える」	28
・「高かった服」	28
・「貰った服が捨てられない」	29
収納時のルール	29
・収納場所を分散させない	29
・衣替えはしないと決める。	30
・上にフタがついている BOX 型は使わない	30
・畳める服はできるだけ畳む	30
引き出し収納	30
・かける服	31
・クリーニングのビニール	31
・クリーニングのハンガーは使わない	31
・ハンガーは返却する	32

・靴下は結ばない	32
・古い下着は手放す	32
・湿気対策をする	33
・できるだけプラスチックは使わない	33
・その他、不要なモノを手放す	33
本の開運片付けマニュアル	37
全ての本を一度全て出す	38
お気に入り、お気に入りでない本を分類する	38
「本が持つ役割」	39
代表的な本を捨てられない理由	39
途中までしか読んでいない	39
雑誌	40
漫画	40
残った本は悩みの本	41
書類の開運片付けマニュアル	45
全ての書類を一度全て出す	45
必要な本、必要でない書類を分類する	45
書類のシステム	45
書類整理するときの理想の状態	46
説明書	46
セミナー資料	47
明細書の片付け	47
年賀状はいつ捨てる??	48
子供の学校のプリント	48
とりあえずの置き場所を作らない	48
テーブルを部屋の隅に置かない	49
書類をすぐ捨てる仕組みを作る	49
モノ別の開運片付けマニュアル	53
全てのモノを一度、種類別に全て出す	53
必要なモノ、必要でないモノを分類する	53
CD,DVD の片付け	53
コスメ、化粧品の片付け	54
アクセサリーの片付け	55
貴重品の片付け	55
・財布の片付け	56
空き箱は引っ越しの時に役立つ??	58

売る時に箱があったほうが良い??	58
ゴキブリの住処になる	58
・電化製品のコード	58
紙袋	59
日用品の片付け	60
文房具の片付け	60
布団の片付け	61
健康器具の片付け	61
捨てたら定位置を決める	62
キッチンの開運片付けマニュアル	66
全てのキッチンのモノを一度全て出す	66
必要なモノ、必要でないモノを分類する	66
食器の片付け	66
タッパーの片付け	68
弁当箱	68
食料品の片付け	68
冷蔵庫の片付け	69
運気の上がる収納方法シンク&コンロのバランスを整える	70
シンク下の収納	70
鍋やフライパンを焦げ付いたままにしない	70
目線より高い位置に鍋を収納しない	71
包丁やキッチンハサミは見えない所に収納する	71
コンロの下の収納	71
スーパーのビニールをゴミ入れにする	71
お米の保存方法	72
食器の保管方法	72
食器の収納	72
食器を洗えばなしにしない	72
食器棚にお菓子は危険	72
ガラス食器と陶器を一緒に収納しない	72
冷蔵庫内は最強に豊かさを増やす場所	73
古い食材は捨てる	73
冷蔵庫の中身	73
牛乳と醤油の隣り合わせは危険!	74
冷蔵庫にはメモは貼らない	74
掃除が大事	74

排水口の掃除.....	74
換気扇.....	74
食品庫と冷蔵庫を点検をかねて掃除する.....	75
思い出のモノ開運片付けマニュアル.....	79
思い出 DVD.....	81
ぬいぐるみの片づけ.....	81
その他思い出のモノ.....	82
片づけは誰の役割??.....	82
アロマを使った開運方法.....	85
西洋のアロマと東洋思想の風水の融合.....	85
アロマ風水とは??.....	85
一般的なアロマの使われ方.....	85
香りが脳に作用する.....	86
アロマを掃除に活用しよう!.....	86
拭き掃除に使う.....	86
トイレに使う.....	86
掃除機に使う.....	87
ゴミ箱に使う.....	87
まとめ.....	87

理想の暮らしを考える

まず、最初から片付けをしたい気持ちもあると思いますが、最初に考えてほしい事があります。自身が実際に片付けをする為に**明確にしておいてほしい事を考えてもらう期間**です。

さっそく、どういった作業をしていけば良いのか？という所が気になると思うのですが、
まずは、考え方をしっかり学んでいってほしいと思っています。

なぜなら、そこをしっかりと理解できていないとまたリバウンドしてしまう可能性が高まってしまいます。と言ってもそんなに難しくはありません。

そもそも、あなたが片付けをしようと思った理由ってなんですか？

片付けをする事が目的ではないはずですよ。

理由は人によって色々あると思うのですが、おそらくもっとより良い暮らしをしたいという気持ちが
あるはずですよ。

ですから、一番最初に考えてほしい事は「**理想の暮らし**」を考えるという事です。

ですので少し考えて見ましょう。

このイメージがあるのと、ないのではこれからの進捗具合は変わってきてしまいます。

「理想の暮らし」といってもより具体的にイメージする事が大事ですよ。

こう聞くと多くの返ってくる答えが

「スッキリした部屋に住みたい」

「シンプルな部屋がいい」

「モノを減らしたい」という感じが非常に多いです。

これだとまだしっかりイメージできていないと思ってください。「理想の暮らし」とは文字通りそこでどんな暮らしがしたいのか？という事です。

例えばですが、

例1

「家に帰ると好きな音楽を聴きながら、カフェのようなリビングでコーヒーを飲むような暮らし」

例2

「床には何もなくて、寝る前にヨガをする場所があって……」

例3

「週末には友達を呼んで、パーティーをしてみんなと楽しくできる空間」

など、できるだけ具体的にしてください。

たくさんあればたくさん書いてください。とにかく具体的に書いていく事がとっても大事です。もし、あまり思い浮かばなければインテリア雑誌なども見てみましょう。もしくはモデルルームなどにいってもOKです。色々な部屋に触れる事でイメージが膨らんでくるはずですよ。

それでは、あなたの理想の暮らしを書いてみましょう。

具体的にイメージが膨らんでくると、「**なぜそのような暮らしがしたいのか？**」を**考えてみましょう。**

なぜカフェのようなリビングで暮らしたいのか？

なぜを突き詰めていくと、片付けをする理由が見えてくるはずですよ。

ですので最初は「**理想の暮らし**」についてしっかり書いていきましょう。

①Let's work !

ワーク

1:あなたの理想の暮らしを書いてください。

2:なぜワーク1で書いた理想の暮らしがしたいと思いましたか？

3:理想の部屋であなたはどんな事をしていますか??

残す基準はお気に入り

あなたは残す基準、もしくは捨てる基準を持っていますか？

例えば「1年使ってなければ・・・」「2年使わなければ・・・」などなど、捨てる基準は人それぞれだと思います。

しかし、**期限を指定して過ぎたら処分するという方法はあまりおススメしません。**なぜなら、「使わなかったら」という事が基準になっており、モノに対して

- ・必要かどうか？
- ・お気に入りかどうか？

という視点が欠如しているからです。

モノとちゃんと向き合い、本当に必要かどうかを考える事が大事です。そして本当に気に入りのモノだけを残していくのです。

気に入りのモノだけ残すという感覚は非常に大切です。好きでもない人と一緒にいると疲れるように、**好きでもないモノと一緒にいると疲れてしまうのです。**

「気に入りのモノ」というのは、モノに対して自分の「気に入る」ので、**近い周波数になり、一緒にいて心地よい感覚**です。しかしそうでないモノは、自分と合わない周波数になるので

実は無意識でストレスが蓄積されてしまいます。ですので、「**気に入りのモノを残す**」というのはとっても大事です。

「このモノとこれからも一緒に暮らしたい！」

「持っている事で幸せだ！」

「絶対にこれは必要！」

と言うモノを残し、**それ以外のモノ達は思い切って手放す事が重要です。**

そんな素敵なモノ達だけに囲まれて暮らせると、あなたの暮らしは劇的に変わるはずです。

モノを見て部屋を見ず

ここでもう一度思い出してほしいことがあります。ワークで理想の暮らしについて書いていただきましたが、実際の片付けの作業に入ると忘れてしまう人が多くいます。

片付けをしているとついついモノをどのように収納するかという事に気が取られてしまうんですね。

まさに木を見て森を見ずという状態なのですが、僕はこれを**モノを見て部屋を見ず**とお伝えしています。

せっかく理想の暮らしをイメージしたのにもかかわらずまたモノを見てどのように収納しようかと考えてしまうわけです。

これではせっかく理想の暮らしをイメージした意味がありませんね。

ですので、自分がイメージした部屋には何がふさわしいか、何が置いているかが理想なのかを考えてみましょう。

インテリア雑誌の写真などでお気に入りの写真を貼るとさらにイメージがしやすくなります。

理想の部屋のイメージに合うモノ、合わないモノなどもしっかり考えて何を置いた方が良いのかなども一度考えてください。

①Let's work !

ワーク

1:現状の部屋にあなたの理想にふさわしくないモノはありますか??

1:理想の部屋にふさわしいモノはどんなモノでしょうか??

1:理想の部屋に近い写真を貼り付けてください。

片付けの順番

片付けの順番といっても人によって変わりますが、進めやすい順番としてはモノ別にハードルの低いモノから進めていくのが良いでしょう。逆に捨てる事に抵抗がある思い出のモノは最後に取り掛かるイメージです。

つまり、最初は**ハードルの低いモノから進めていくとうまくいきます**。ですので、あなたにとってハードルの低いモノを考える必要があります。

一般的にどのような分類があるかというと、

衣類

本

書類

小物類

キッチン食器

写真やアルバムなど思い出の品

に分けられる事が多いです。

これは人によって若干違うのですが、おススメの順番というのをお伝えします。

一番最初は衣類です。衣類が捨てれない理由は、「まだあまり使っていない」「また着るかもしれない。」というような理由ですが、捨てるハードルとしては低めです。

ハードルの低いモノをどんどん手放していく事で、**難易度の高いモノも手放しやすくなります**。

次に、本や書類です。これも

「読んでいない」

「また読むかも」というような理由が多いのでハードルは高くないです。

しかし、手紙や本の中に思い出の写真が挟まっている事もあるのでそこで作業が止まってしまう事もあります。

もしそういった思い出のモノが出てきた場合は読まずに後回しにしましょう。

続いて小物類です。

これは種類がたくさんあるので、書ききれないのですが、大まかなモノだけ書くと、

DVD や CD

化粧品やアクセサリ

食器や冷蔵庫の中の食品

トイレトペーパーなどの日用品

などです。

この辺りは種類がたくさんあり書く事が多いので、別の章でしっかり書いていきます。そして**最後に思い出のモノ**を整理していくと良いですね。ここまで来ると**間違いなくレベルアップしている**ので**お気に入りの判断もしっかりついているはず**です。

この順番でする事が、作業のスピードにも大きく影響してきますので計画を立てる時に、参考にしてください。

自分の過去と向き合う作業

片付けで今まで捨てられなかったモノや蓄積されたモノが出てきて、作業を進めていくに当たって心が折れる事もあるかもしれません。それは片付けがモノと向き合う作業であり、**自分の過去と向き合う作業**だからです。

家にあるモノ一度引っ張りだして、モノを片付ける作業は今まで自分の奥底にある気持ちに整理をつける瞬間でもあります。

部屋の状態と心の状態はリンクしていますから押入れのモノって心の奥底のような感じがします。あまり見られたくない部分もたくさんある人も多いでしょう。

心理状況を表していますから、モノを通して色々な事が見えてきます。例えば、子供の思い出のモノが手放せないという状態だと親が子離れできていないような状態だったり、昔の彼の写真や思い出のモノが捨てられなかった女性が写真を手放してすぐに新しい彼ができるなど**モノと心は本当にリンクしている**と感じる事が頻繁に起こります。

ですので、そのような心の引っ掛かりのような部分、そして**過去に縛られていたモノを取り除く事**が、あなたの人生を大きく変えるキッカケになるのです。

本当にモノと向き合う事が自分の本当にやりたい事を見つけたり、大切なモノに気づける事に繋がるのです。自分でも見たくないモノや忘れていたモノがたくさん出てくると思います。

そして向き合う作業がだんだん疲れてくる事もあると思います。しかし、その向き合った先にあなたの理想の暮らしが待っていますので、くじけずに一緒にがんばりましょう。

①Let's work !

ワーク

1:あなたにとって捨てやすいモノは何でしょうか??

2:あなたにとって捨てにくいモノは何でしょうか??

片付けの計画を立てる

片付けをしてみるともついつい後回しにしてしまう事が多いですから、いつ片付けをするのかということ計画を立てる事が大事です。

そして整理するという観点ではなくモノを手放す計画を立てていきます。今回は衣類を例にしてお話しますが、まず家の中のすべての収納されている服から自分の衣類を集めます。

クローゼットやタンスなどからすべて引き出す事がポイントです。なぜかというと全体量を把握する事が大事だからです。そして、自分が持っている衣類に多くの方が驚きます。ですので最初のステップは「**モノを手放す作業**」に集中してください。

なぜかという、**不要なモノがある状態で、片付けしようとしてもまたすぐに元に戻ってしまう**からです。一生懸命整理整頓してもまた同じことの繰り返しになってしまうのです。

これは僕の経験値によるもので、もちろん人によって誤差があるのですが、衣類で言うのだいたい**6時間～10時間**くらいはかかります。

ですので、3か月プロジェクトのうちこの衣類の片付けについては**2週間**をプランするのが目安です。。もちろん、人によって使える時間やモノの量が違いますので、短くなってもOKです。

ですので、今日は自分の予定帳を見て**2週間の片付け予定**を入れていきましょう。まずは8時間くらいを分割して、予定表に書き入れてください。

1時間の日を8日作ってもOKですし、**8時間一気に**する日を作ってもOKです。

まとめてするのが難しければ15分ずつ1か月する予定でもOKです。とにかく自分の予定に合わせてプランニングしてください。おススメとしては**一気にまとめてやる方が効率的**です。

お仕事が休みの日があるのであれば、その日は片付けの日にするのが理想です。もちろん色々予定があるとは思いますが、3か月のプログラムですのでこの3か月の間は**片付けの優先順位をあげてほしい**と思います。

あと、矛盾しているような感じですが、一気にする事は効率的なのですが、**習慣化していく為には少しずつ片付けしていく事も重要です。**

なので、早く終わる事には困る事はないと思いますので、2週間の間で、4時間程度する日を2日や3日そして毎日30分程度進めていくのもいいです。

毎日の少しの時間と、一週間で4時間のまとまった時間ならそこまで難しくはないと思います。

プランに関しては人によりますから、自分ができるプランをしっかり立ててください。

モノ別で片付けていくわけですが、衣類もさらに分けて考える事と短い時間でも作業がやりやすくなります。

例えば、

「今日はトップスだけしよう」

「上着だけしよう」

という風に衣類をさらに分類していくとモノ別でも短い時間で進める事ができます。

ですので、それぞれの章末に分類表を添付していますので、そちらを確認して分類してみましょう。

片付けのプランニングを次のページに一度記入して見ましょう。もしくは自分が普段使っているスケジュール表に記入しましょう。

1: 作業計画を立てましょう。どこに記入しますか??

片付けを数値化する

片付けを数値化してやる気を維持していく方法をご紹介します。衣類を片付けして

て
手放すと決めたモノはポリ袋や紙袋などに入れていくのが多いです。リサイクルショップに畳んで持って行きたい場合などは段ボールなどもあると思います。

ポリ袋の場合が多いので、ポリ袋に入れると過程してお話ししていきますが、**ポリ袋を数えて記入していきます。**

単純なのですが、数を数えるだけで**達成感のようなモノが出てきます。**

一緒に作業させていただいた中で服を片付けしていただくだけで服だけで15袋くらいは普通にできますし、一日40袋くらい出た事もあります。それが目に見える形になるだけでやる気が上がります。

「がんばったなあ」という達成感が味わえるんですね。

ダイエットと似ていると思っていて、一生懸命運動して食事制限しても体重に変化が表れないとやる気の継続が難しくなってしまうわけです。これと一緒に数値で確認することは非常に大事です。

ちなみに僕は自分の家を片付けした時はすべて片付けが終わった時で200袋以上のゴミ袋になりました。見える形で数値化していくというのは非常に大事です。

紙に正の字で書いていたりカレンダーに記入していてもOKです。とにかく**目に見える形で数値化**していきましょう。

まずはどこに数値化していくかを考えてみましょう。

1:どこに数値化して記入しますか??

部屋の役割を明確にする

僕が日々片付け個人レッスンでお宅にお邪魔する中で、片付けが上手くいかない家の特徴で共通するある一つについて今日はお伝えしたいと思います。

それは、【同じ部屋にいくつも役割が存在している】という事なんです。役割というのはどんな【**使われ方**】をしているかということです。

例えば、リビングはで考えると

- ・テレビを見る場所
 - ・子供がおもちゃで遊ぶ場所
 - ・勉強する場所
 - ・家計簿をつける場所、
 - ・本を読む場所
 - ・色々な書類を置いてある場所
- など色んな使われ方があると思います。

この役割が多ければ多いほど部屋が片付かなくなってしまいます。

あなたも少しイメージしていただきたいのですが、自分の家のリビングってどんな役割がありますか??

ここで考えてほしいのは、「リビングで子供が遊ぶから」「本を読むから」と言っても**リビングに本や子供の遊びのおもちゃがあっては片付かない**ってことなんです。

子供がリビングで勉強するからとリビングに置き場所を作ったり自分がリビングで仕事をするからと言って書類を置きっぱなしにしたりすると片付かなくなります。

リビングって共有のスペースなので、誰か一人が自分勝手な使い方をする、「僕も!」「私も!」という風にどんどんモノが増えていってしまいます。

「便利だな～」と思って置いたはずが、逆に片付けが大変になって本末転倒な結果になってしまうのです。大事な事は部屋毎に役割を明確にする事です。

リビングは「共有のスペース」

この部屋は「○○の部屋」

という風に役割を明確にしてその役割に応じたモノを置くようにしましょう。そうするとおのずとモノは絞り込まれて片付けも楽になっていきます。

リビングはみんなの公共のスペース、キッチンなどは家事のスペース、各部屋が個人のスペースというように役割を明確にすることが非常に大切です。

僕は基本的にはリビングはみんなのスペースなので、自分のモノを置かないようにしましょうね。といつも言っていますが、とっても大事なので取り組んで見てください

①Let's work !

ワーク

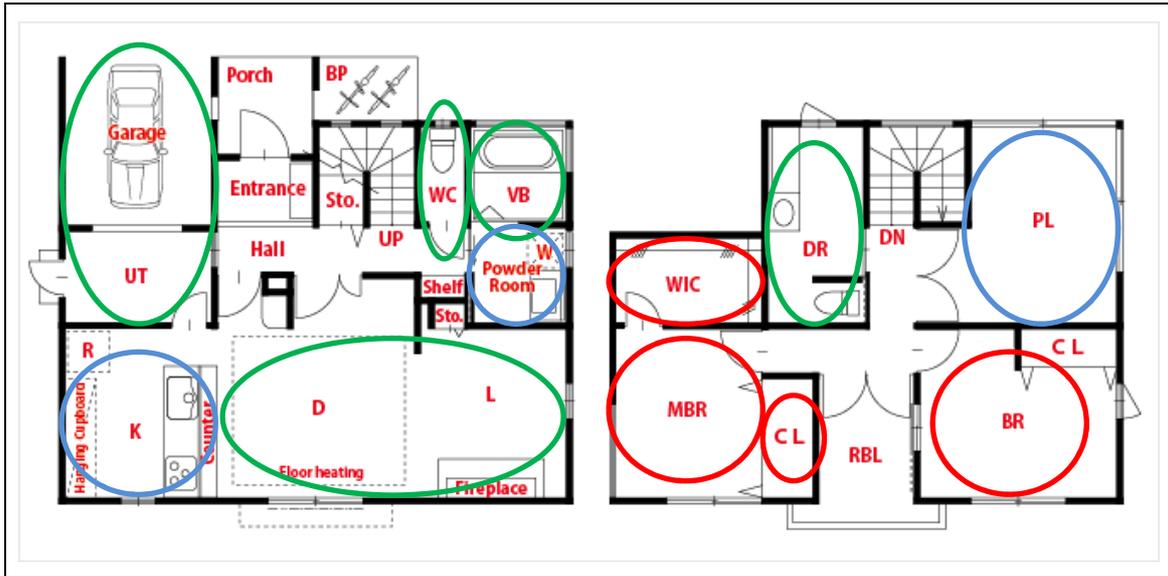
1:リビングはどんな役割がありますか??

2:リビングにどんな個人のモノが放置されていますか?

家の見取り図

家の見取り図を書いて、**家族がみんなで使うスペースは緑**
家事をするスペースは青 **個人のスペースは赤**で記入しましょう

記入例



こちらに記入してください

専用のモノを作らない

モノが多い人の特徴で専用のモノが多いという特徴があります。そこでとあるお宅に片付けに行った時の話をしたいと思います。片付けの相談に行った時、ハサミを台所に4つあったので「これは何に使っているんですか？」と聞きました。すると、、、、

1つ目【万能ハサミ】

2つ目【お花用ハサミ】

3つ目【牛乳パック用ハサミ】

4つ目【未開封】

とお話されていました。

まず、未開封のモノは間違いなくいりませんよね。牛乳パック用のハサミはどうでしょうか？必要と考えれば必要ですし、必要ないという人には必要ありません。しかし、ここが**片付けできるか、できないかの分かれ道**です。

もう一つ例をあげるとキッチンに

- ・コーヒーメーカー
- ・ポット
- ・やかん

コーヒーを入れる時はコーヒーメーカー、お茶を入れる時はポット、ときどきヤカンを使っていました。

これも用途別にモノがありました。私が見てきた傾向から、モノが多くて片付けられないお宅はこのように〇〇専用で使うモノが多いです。

これでは限られたスペースでは、モノが溢れてしまう原因になってしまいます。部屋のスペースは無限にあるわけではないので、部屋のスペースを考えないといけません。ですのでスペースを考えて、**必要なモノだけを選ぶ作業**が大切です。ハサミだと、牛乳パック用のハサミは必要ないかもしれません。「万能ハサミと兼用できる」と考えると、モノを絞りこむ事ができます。「お湯を沸かす時はヤカンで沸かすようにしましょう」と考えるとポットが必要なくなります。

という風に考えると**多くのモノが減ります**。スペースに合わせたモノの量と兼用に出来るモノは一つにする事によって片付けは劇的にうまくいくようになります。

モノが少ない方が一つ一つのモノを大切にすることができるので金運も上がってきます。

モノやお金はあなたが大切にするほどお返ししてくれます。モノが多いと感じる人はこの考え方を取り入れてみてください。

①Let's work !

ワーク

1:同じようなモノで重複しているモノはありますか??

2:家の中に兼用で使えそうなモノはありますか??



衣類の開運片付け マニュアル

衣類の開運片づけマニュアル

さて、この章から実際に片付けの手順についてお伝えしていきます。まず最初はクローゼット、衣類についてお伝えします。

クローゼットの収納は直接見えない部分なのでついつい後回しにしてしまいがちです。でも、洋服や物にも**気が入っています**。お気に入りでない服でぎゅうぎゅう詰めに押し込まれては、悪い気が滞ってしまいます。その結果、気は停滞し、強い陰の気を発するようになってしまうのです！それは、家の住人にも悪い影響を与えてしまいます。

金運・恋愛・家庭運・仕事運などあらゆる運気に悪影響が出始めます。クローゼットは、貯蓄運に影響が大きいです。ぎゅうぎゅう詰めで乱雑では、収入が上がらなくなり、お金の溜まりにくい体質になってしまうのです。また、「とりあえず物を押し込んでおく」という行為は何事も後回しにしてしまう癖がついてしまい、仕事もその場しのぎになり効率も悪くなってしまいます。必要要・不必要が見極められず、決断にも時間がかかってしまうのです。

まずはクローゼットの服を一度分類から始めましょう。

1. 全ての服を一度全て出す

クローゼットや押入れ、引き出しの中にある服を全て出します。

時間の関係で全ての服を出すことが難しい場合は、服の分類表を見て種類別に分けて 作業を実施してください。



※クローゼット以外に他に服がありませんか??

家の中のすべての服を一度確認する事が重要です

2. お気に入り、お気に入りでない服を分類する

全ての服を出したら、一つ一つの服を分類していきましょう捨てるモノを選ぶのではなく、残すものを選ぶ作業です。お気に入りの服を残していきます。大事なポイントは**「自分がなりたい」「また着たい！！」**と思える服を選ぶという事です。

代表的な捨てられない理由

捨てる服を選ぶと捨てづらくなります。「今」どんな服を着たいかという気持ちと向き合うことが重要です。



・「いつか着るかもしれない」

代表的な捨てられない理由で瘦せたら着れるようになるという理由があります。もし、瘦せたとしてもその時の自分に合うとは限りません。20代、30代、40代、50代などその時によって自分が着たい服は変わります。今着ていない服は思い切って手放してみませんか？

・「まだ使える」

最後まで使い切るってすごく素晴らしいですしモノを大事にする事を教える意味でも大切な事だと思います。しかし、例えば服でイメージしてほしいのですが服を最後まで使い切るってどんな状態でしょうか？

服がボロボロになるまで、着倒す事でしょうか？？服が擦り切れるまで着る事でしょうか？？

衣類で着れなくなるまで着るってほとんどないと思うんです。特に今の時代は次から次へとモノが入ってくる時代なので**擦り切れるまで服を着るというのはありません。**ですので、もし使い切っていないので捨てるのはもったいないと思っているなら**「服を使い切る事はいつまでも来ない」**というのを覚えておいてください。

昔は今みたいにモノが溢れる時代ではなかったのに、最後まで使い切るという事はあっても今の時代は難しいです。使われずにずっとクローゼットにしまわれている服もかわいそうです。感謝の気持ちを伝えお別れしてみませんか？

・「高かった服」

高かった服は捨てづらいと思います。しかし、捨てずに置いておいてもコストがかかっている事を忘れないようにしましょう。スペース代、メンテナンス代がかかって結局使わなかったら損している事になります。家の中に眠っていても価値はありません。この機会にせっかくなので売っても良いですね。

・「貰った服が捨てられない」

貰ったモノが捨てられないという人は多いですが、プレゼントはもらう瞬間に価値があります。せっかくもらっても使わない状態で家に置いているのであれば、相手に余計に罪悪感が生まれるだけです。手放してスッキリしたほうが、人間関係も良好になるものです。

捨てられない理由の代表的なモノを書きましたが、大事な事は今の自分にフォーカスし**今着たいモノを選ぶ**ことです。

実は8割の服はほとんど着ていなくて、2割の服をほとんど着ているという統計もあります。新しい服を買ってはいけないわけではないので、手放す勇気を持ちましょう。

手放すと本当に必要な服が空いたスペースに入ってきます。ぜひ妥協せずにしっかり選んでみましょう。

※その他の注意点

「友達にあげる」という選択肢はできるだけしないようにしましょう。

「友達が使う」かもという気持ちが出てくると思いますが、**本当に使うものでしょうか??**

使わないモノをあげても友達の家を運気を下げただけです。自分が捨てづらいモノを友達にあげる事で罪悪感を軽減されます。「お金を出してもほしいはず!」というモノがあるなら良いですが、そうでないならやめておきましょう。

捨てずに処分する方法として、リサイクルショップなど上手に活用してみてください。

収納時のルール

残す服を選んだら、収納していきます。運気の上がる収納ルールについてもお伝えします。それぞれのクローゼットや引き出しによってできない場合もありますが、できる範囲で実施してみてください。



・収納場所を分散させない

収納場所は分散させないようにしましょう。色んな所に収納があると服の量やどんな服を持っているかわかりにくくなります。

・衣替えはしないと決める。

服の入れ替えをするのにも時間がかかります。衣替えをしながら服がぐちゃぐちゃになってしまい途中で挫折してしまう人も多いようです。しっかりと必要なモノを絞り込めば衣替えも必要ない量になります。

・上にフタがついている BOX 型は使わない

上にフタがある収納 BOX 型は重ねて収納するため下の服が殆ど使わなくなってしまいます。できれば引き出し型の BOX が良いです。

・畳める服はできるだけ畳む

畳めるモノは出来るだけ畳んで、かけたほうが良いモノだけかけてください。理由は畳んだ方が圧倒的に収納できるからです。中には畳むのが面倒なので、かけておきたいという方はスペースがあればそれでも良いですが、収納スペースが少なくなってしまうのでできるだけ畳むようにしましょう。

引き出し収納

運氣の上がる収納方法についてお伝えします。まず、風水の中では陰と陽という考え方があります。簡単にお伝えすると陰が暗いイメージ**陽が明るいイメージ**です。どちらがいいとか悪いとかではありませんが、相性というのがあります。

地面に近いほど陰の性質が強く**上の方が陽の性質が強いです**。では上の段から説明していきます。NGなのは冬服と夏服を一緒に収納しないということです。運氣にバラ付きがでて、思い通りにいかない、気の乱れの多い**運氣**になってしまいます。どうしても一緒の引き出しに入れたいといけない場合でもエリアを分けて収納するようにしましょう。

陽の性質に近い性質のモノはトップスや夏服などの軽いモノは陽の性質です。ですので**できるだけ上の段がよい**です。そして下着類は直接肌に触れるモノなので、**心臓の位置に近い場所が運氣が高まる**と言われています。ですので、**真ん中より少し上くらいがよい**です。下に行くほど、冬用の服、ボトムス、スカートなどの下に履くものを収納していくのがベストです。

タンスの引き出しの種類によって段数や引き出しの深さなど変わってきますので自分の家の引き出しと照らし合わせて収納場所を選びましょう。

下着類などは畳んでも崩れやすいので、小さい箱や仕切りなどを使うと崩れにくいです。あと、基本的に畳んだ後は、立てて収納したほうが良いです。

・かける服

クローゼットにかけるのはどんなモノかといいますと、**畳めなかった服**です。畳めば畳むほどスペースができるので、できるだけ畳むようにしましょう。コートやワンピース、スーツなどをかけていきます。運氣の上がるかけ方にもポイントがあります。**左側から色の暗いモノや長いモノ右側に行くにつれて、明るくて短いモノを掛けていく**と運氣が流れやすくなるので良いですね。

・クリーニングのビニール

「クリーニングから帰ってきたコートなどのビニールは取ったほうがいいですか？」とよく聞かれます。ビニールをしたままの方がホコリがかぶらないしいいのではないかと思うかもしれませんが、**これは絶対に取ってください**。ビニールの袋は通気性が悪く、湿気がこもって蒸れてしまうので、カビや虫食いの原因になってしまいます。衣類の変色にもつながります。風水でもビニールの袋と衣類は相性が良くないので必ず取るようにしましょう。

・クリーニングのハンガーは使わない

クリーニングのハンガーは、とても便利なモノですよ。服がたくさんある人にとってはとてもありがたいアイテムの一つです。しかし、実はクリーニングのハンガーは自分自身に安っぽいイメージを与えてしまうモノです。

風水でも、安っぽいイメージのモノがあると、それが**自分の運氣に影響を与えるモノ**になるのです。クリーニング屋のハンガーはプラスチックのハンガーもあれば、針金ハンガーのお店もあると思います。プラスチックハンガーや、針金ハンガーは実は衣類の為に作っていないのです。

衣類を包んでいるビニール袋同様に、最低限のハンガーとして使われています。プラスチックハンガーでおよそ15円～20円くらい針金ハンガーは10円切るくらいです。

プラスチックハンガーでジャケットやコートを半年間掛けておくと、衣類に型くずれをおこしてしまいます。型くずれしてしまった服では自分の印象も悪くなり運気が下がってしまいますね。

ハンガーもちゃんとした、自分の**お気に入りを選ぶ**べきです。統一されたハンガーを選ぶことで部屋の運気も上がっていきます。

しかし、全部統一されたハンガーに揃える事はなかなか難しいかもしれません。そのような場合は、掛けるモノを分けるという方法にしましょう。コートや値段が高い服はきちんとしたハンガーを使おうにしましょう。

どうしてもクリーニング屋のハンガーを使わないといけない場合は普段着にしているような服はクリーニングのハンガーを使うと悪い影響を和らげることができます。

・ハンガーは返却する

クリーニングのハンガーはその場で返しましょう。洋服をカウンターに出してくれた時に、「ハンガー、自分で取りますから、置いていいですか？」と聞いてみましょう。たいてい「どうぞ」というので、カウンターの上で自分でハンガーを抜き取ります。クリーニング屋にとってもハンガーは経費になりますので、返却してくれた方が助かります。

・靴下は結ばない

靴下は結んでしまうとゴムが緊張してしまい、靴下自体のエネルギーが下がってしまいます。結ばずに畳むか丸めるなどするほうが良いです。

・古い下着は手放す

「女性は布から生じる運を体内に吸収する」といわれ、古い洋服や下着を身に着けることで、縁に恵まれない体質をつくってしまいます。下着は直接肌に触れるものなので、運気に影響する力が、とても強いのです。こまめに新調することが大切です。古くて状態が悪くなったり、気を変えたいなら着ていない下着は思い切って捨てましょう。古い下着は定期的に処分することで、いい運がめぐってきます

・湿気対策をする

クローゼットや押入れの服を湿気対策をしていないと、陰の気が充満してしまいます。風水では**湿気＝悪い気**とみなすので、じめじめしている場所はよくありません。特に、押入れは湿気が溜まりやすいところですので湿気対策を行う必要があります。除湿剤や乾燥剤を使って、陰気を追い出しましょう。香水やアロマなどの良い香りを入れて良い気の流れを作りましょう。

・できるだけプラスチックは使わない

クローゼットや引き出しに使う入れ物はできるだけ、プラスチック製品のモノは使わないようにしましょう。プラスチックは悪い火の性質を持つため、運気を燃やしてしまうと言われていています。ラタンなど通気性の良いカゴを使うようにしましょう。

プラスチック製の収納箱を使う時は、直接衣類に触れないように布などを下に敷くと良いです。

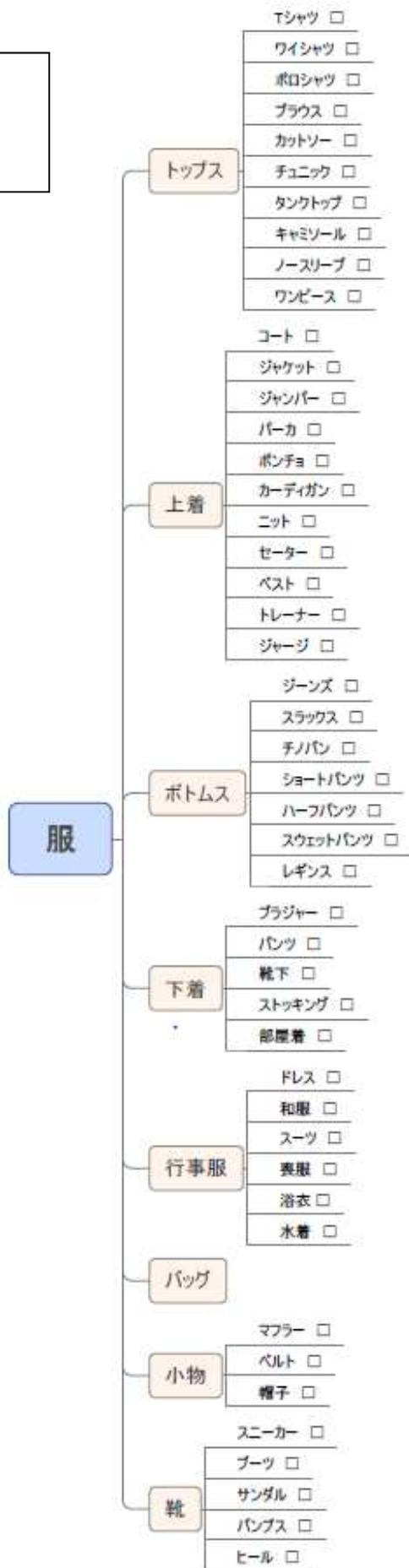
・その他、不要なモノを手放す

クローゼットの中の服以外にも不要なモノがある場合が多いです。服以外のモノを入れてはいけないわけではないのですが、とりあえず入れているような状態では陰の気がまた充満してしまいます。最低でも 8 割収納を心がけて収納することが良いでしょう。不要なモノは処分し、何をどこに入れるか定位置を決めることが重要です。

押入れに収納する場合でも服以外の不要なモノを最終的に処分する必要がありますが、一日でできない場合もありますから、そのような場合は日をまたいで実施するようにしましょう。

ただし、押入れの定位置を決める前に同じようなモノが他の場所にもないかも確認するようにしましょう。色んな所に収納されている可能性もあるので確認する必要があります。モノ別で片付けすることにより正しいモノの量を確認することが非常に大切です。

手放しが終わったモノから
チェックしていきましょう。



Let's Check !

- ・ 全ての服を一度すべて出し、確認しましたか?? Y・N
- ・ 本当に必要なモノを選ぶ事ができましたか? Y・N
- ・ 手放したモノを処分する方法は決まっていますか? Y・N
- ・ 収納は一箇所に収まっていますか?? Y・N
- ・ 「いつか使える」などの理由で保管していませんか?
(保管する理由が明確になっていますか?) Y・N
- ・ 「高かった」「まだ使える」などの理由で保管して
いませんか? (使う予定など明確になっていますか?) Y・N
- ・ 誰かが使うかもしれないという理由で保管して
いませんか? Y・N

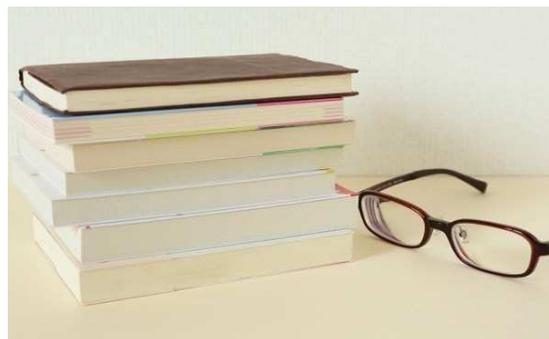
服の片付けを終えての感想をお書きください。



本の開運片付け
マニュアル

本の開運片付けマニュアル

読書が好きな人や学び好きの人にとって本棚の整理は悩ましいですよね。本棚にたくさんの並べられた本、愛読書、気になって買った本、勉強しようと思って買った本、子供の時に読んでいた本など色々な本が本棚に並んでいると思います。本が増えすぎて、本棚に本が収まりきらなくなった経験はありませんか？中には何度も読み返した愛読書、試験勉強をしていて何度も使っている本などもあると思います。



しかし、**一度読んだけどそれから開いていない本、買ったけど途中までしか読んでいない本**もたくさんあるのではないのでしょうか？

職業が研究者や作家など、本をたくさん読む職業でなければ、そんなにたくさん本を読み返す事はあまりありません。

つまり、何度も読み返す本は実はあまりないという事なんです。ここで一度、本を読む理由を考えてみましょう。そもそも本というのは、紙に文字が印刷してあってそれを束ねたモノです。その中の文字を読んで**情報を自分の中に取り入れる事が本を読む目的**です。

本を読む事で新しい知識を取り入れたり、新しい発見をする事で喜びを感じるのです。そして、一度読んだ本はすべて思い返す事ができなくても**あなたの中に身についているはず**です。しかし、一度読んだ本でもなかなか手放せないのは、本というモノにお金を払っていると思っているからです。人間は形のないモノより、形のあるモノのほうが安心します。

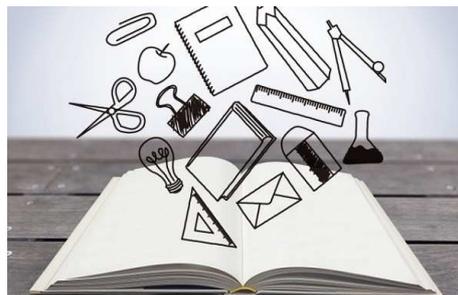
しかし本当に大事なのは、**新しい知識をどんどん取り入れる事ではないでしょうか？**

もし読みかけの本があったとしても、買う時にはあなたに必要な情報だと感じて買ったと思いますが、今のあなたには必要でない情報なのかもしれません。

いつか読むかもと思っているかもしれませんが、そのいつかは来ることはほとんどないでしょう。

買った時はやる気満々だったが、だんだんやらなくなってしまうと途中で終わってしまう事もよくあります。

しかし、「いつか勉強したいと思ってる」「時間ができたらやろうと思う」と思ってなかなか捨てづらいです。



ですが、もし何年もその本を開いていないのであれば、一度手放したほうが良いです。

紙は、**若さや成長運に大きく影響**していきますから、それが、**成長運**に繋がっていくのです。そして新しい知識や情報を得られるので**仕事運も大きく上昇**していきます。

本棚がいっぱいのままだと、新しい本が入ってくるスペースがなくなってしまい、**本当にあなたが得たい情報が得られなくなってしまいます**。何年も読んでいない本や、途中までしか読む気になれなかった本を本棚に収納しておくよりも、今読みたいと思う本を読むほうが、あなたにとっても良いと思います。

それでは片付け手順について解説していきます。

全ての本を一度全て出す

本棚や机、引き出しの中にある本を全て出します。時間の関係で全ての本を出すことが難しい場合は、本の分類表を見て種類別に分けて 作業を実施してください。

※本棚以外に他に本がありませんか？

家の中のすべての服を一度確認する事が重要です

お気に入り、お気に入りでない本を分類する

全ての本を出したら、一つ一つの服を分類していきましょう。捨てるモノを選ぶのではなく、残すものを選ぶ作業です。お気に入りの本を残していきます。大事なポイントは**「また必ず読む！！」**と思える本を選ぶという事です。

※本は開かないようにしましょう。いつの間にか読んでしまっていては危険です。

「本が持つ役割」

まず、本がどういうモノか考えた時に、紙に文字が書かれていて、情報をまとめているモノだと思います。ですので、本自体に価値があるというよりも**情報に価値がある**と考えたほうがいいです。つまり、本棚に本が入っているだけの状態なら本に価値は無いわけです。



もちろん、筆者のファンであったり、本の表紙を見るだけで癒される本もあると思いますので、それはあるだけでも価値があると思います。

僕の本棚にも大好きな人のサイン入りの本はあります。しかし、情報に価値がある本だと**スペースを圧迫しているだけ**となってしまいます。

一度読んだ本は内容をちゃんと覚えていなくても、**自分の「読んだ」という経験が蓄積されているはず**です。

ですので、残す本というのは「読むかもしれない。。。という理由で選ぶのではなく、**自分のお気に入りの本、本当に今必要な本**を選ぶべきなのです。お気に入りの本でないと、「気に入っていない状態」ですので死んでいる本を所有している事になり、運気が下がります。

代表的な本を捨てられない理由

途中までしか読んでいない

もしかすると、途中までしか読んでいない本もあるかもしれません。「途中までしか読んでいない本はどうしたらよいでしょうか？」という質問をよくいただきます。もし、そのように感じたらその本を手にとってこう自分に質問してください。

「この本は今すぐにでも読みたい本ですか？」

この答えが **YES** なら迷わず取っておきましょう。もし迷ったり、答えが **NO** であれば**手放しましょう**。

なぜなら、**今読みたい本**でなければいつか読む日は来ないからです。そんな本を蓄積していると本棚の本は一向に減りません。基準はお気に入りの本、**本当に今必要な本**を選ぶ事です。

仮に捨てた本が読みたくなってもその時にまた買うくらいの気持ちの方が良いでし

よう。今の時代、中古の本はたくさん出回っているので安く本を手に入れる事ができます。本棚に読まない本を置いておくコストを考えると買う方が間違いなく安いです。

雑誌

週刊誌や月刊誌、新聞などを定期的に購入している場合は残す量を決めておかないと勝手に増えてしまいます。雑誌については保存版というより旬の読み物が多いので情報として読んでいるのなら読んだら手放すようにするのがベストでしょう。

漫画

漫画は基本的に巻数があり、4巻だけ残すとか10巻だけ必要ないというのはありません。ですので、すべて選ぶというよりはワンタイトル事で選ぶ感じでOKです。そして漫画は絶対に開いてはいけません。

参考書、資格本、勉強本の片付け

もし、本をたくさん持っているならおそらくとても勉強熱心なはずです。なので、参考書や勉強本は本棚にたくさんあるかもしれませんね。しかし、今現在は勉強していない、使っていないならば思い切って手放しましょう。「でも、いつか勉強を再開するかもしれないし。。。」

そんな声が聞こえてきそうですので、なぜ手放したほうがよいか説明します。まず、その本がある事で、「いつか勉強しなければいけない」と潜在意識で感じてしまうからです。

もちろん、たくさん学ぶ事は良い事なのですが、1日は24時間しかありませんし、学べる量には限界があります。ですので、理想の暮らし、なりたい自分を想像した時に今必要な学びの本を残す事が理想への近道です。

ですので、自分に今何が必要なのかしっかり向き合ってください。

そして情報は常に流れるモノなので、本を手放した方がどんどん情報が入って来ます。

一度経験してみるとわかると思うのですが、間違いなく、学んだ本は手放した方が学びのレベルは上がります。



風水でも古い紙は成長運が下がると言われているので、まさに今までの説明がしっくりくると思います。

ですので、「いつか勉強しようと思う」「いつか資格を取りたい」というような本は**思い切って手放しましょう**。捨てた後、また勉強したい！と思う事もあるかもしれませんが、それは手放したからこそ、気づける感情ですので、本当の自分の気持ちと向き合う上でも必要です。次を買った時にこそ、本気で勉強しましょう。

残った本は悩みの本

なぜか捨てられない本を見た時に、なるほど。と思う時がよくあります。それは、自分の**悩んでいる対象の本**がたくさんある事がよくあります。例えば、料理が苦手な人だと**料理本**僕のプログラムを受講してくれている方だと**片付けの本**がたくさんあるわけです。

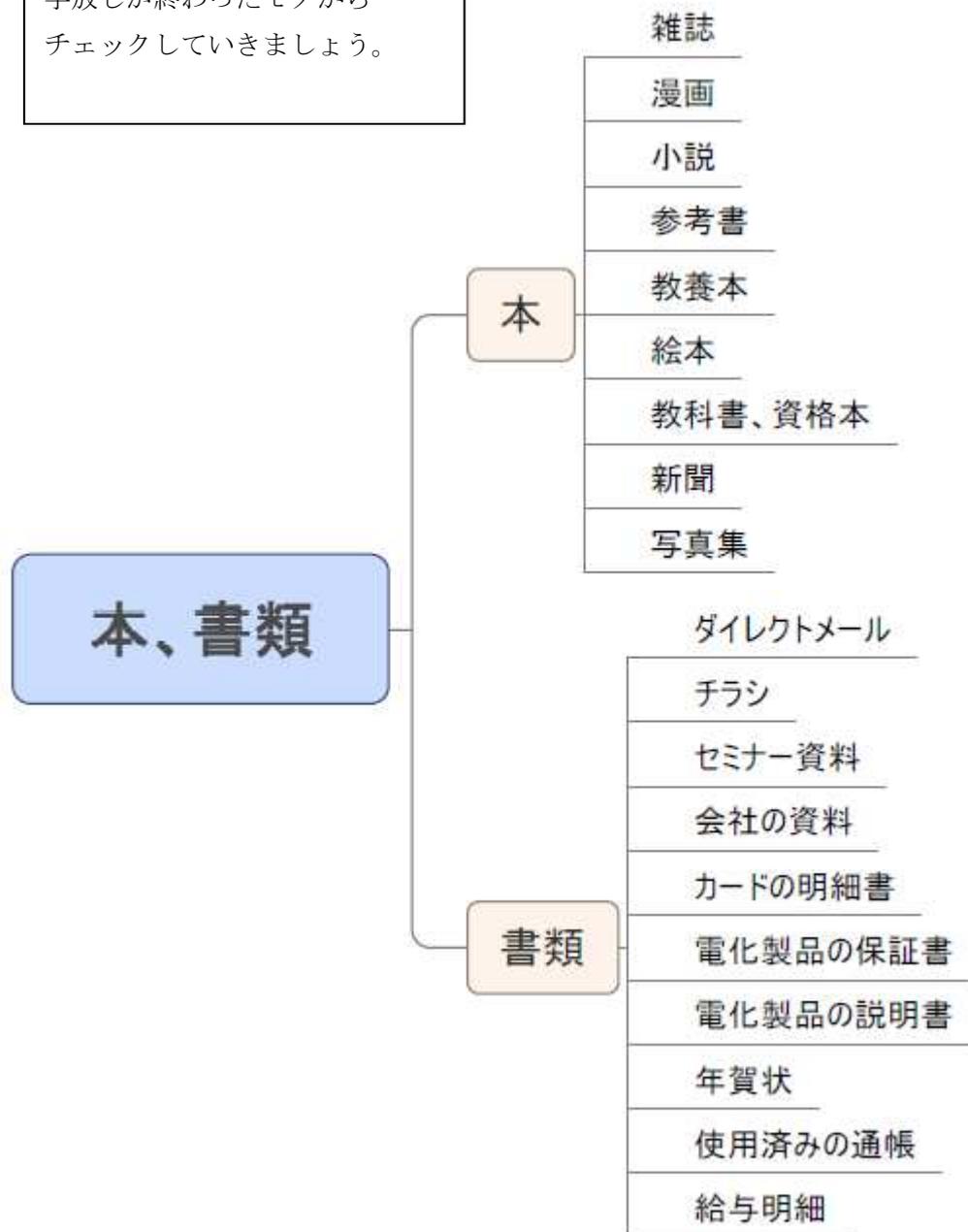
もちろんこれは、その物事に対して克服したい！という気持ちが働いているので良い事でもあります。しかし、多くの人は**それらの本が置いてあるだけのようです**。

まるで、その本がある事で少しでも安心したいようにも見えます。これでは、克服する事はできませんし、本は手放せないまま、そして**潜在的に苦手意識が余計に増幅されてしまいます**。とはいっても、苦手なモノは仕方ないですしいきなり克服できるわけでもないのと同じような状況で手放せない場合はそういう心理なんだなと理解してほしいと思います。意識するだけでも乗り越える方法は見つかるはずです。

思い切って苦手だと割り切る事も出来るでしょうし、塾やコンサルを受けてサポートしてもらう事も出来るでしょう。

心理を理解するだけでも解決方法はたくさん見つかります。もちろん、捨てられない本がある事で悩みが解決する事はないと思いますので、一度手放すとスッキリするのも一つの方法です。今回は捨てられない本から見える心理についてお伝えしましたがそれ以外にも色々な心理が見えてくるかもしれません。

手放しが終わったモノから
チェックしていきましょう。



Let's Check !

- ・ 全ての本を一度すべて出し、確認しましたか?? Y・N
- ・ 本当に必要なモノを選ぶ事ができましたか? Y・N
- ・ 手放したモノを処分する方法は決まっていますか? Y・N
- ・ 本の収納は一箇所に収まっていますか?? Y・N
- ・ 「いつか読む」などの理由で保管していませんか?
(保管する理由が明確になっていますか?) Y・N
- ・ 「まだ読んでいない」などの理由で保管して
いませんか? (使う予定など明確になっていますか?) Y・N
- ・ 誰かが読むかもしれないという理由で保管して
いませんか? Y・N

本の片付けを終えての感想をお書きください。



書類の開運片付け マニュアル

書類の開運片付けマニュアル

書類は非常に整理が難しいモノの一つです。説明書、チラシ、年賀状、セミナー資料、学校の資料など、たくさんの書類が家の中には流れ込んでいきます。しかし、紙は情報ですので必ず保管しないといけないモノは限られているのではないのでしょうか？ 家庭の書類の中で絶対に残しておかないといけないものはほとんどありません。書類を捨ててしまっても良いのか迷って捨てられないモノも多いと思いますが、紙は情報だと考えて古い紙、読んだ資料などはすべて手放す事を心がけましょう。

全ての書類を一度全て出す

本棚や机、引き出しの中にある書類を全て出します。
時間の関係で全ての本を出すことが難しい場合は、書類の分類表を見て種類別に分けて 作業を実施してください。

※他に書類がありませんか??

家の中のすべての書類を一度確認する事が重要です

必要な本、必要でない書類を分類する

全ての書類を出したら、一つ一つの服を分類していきましょう。
絶対に必要な書類は限られています。ですのでほとんどの書類を処分することになると思います。

書類のシステム

最初に書類の保管システムを作っておくと**便利**ですので最初にお伝えしておきます。

不要な書類がたくさんあったり重要な書類をポイっとどこかに置いてしまうと、やらなければいけないことを忘れてしまう、必要なときにどこへ置いたか分からなくなってしまふ、などあとで困ったことになる可能性が高くなってしまいます。

風水では書類などの紙は**「木」の気を持ち、成長や発展、若さの運氣**を司るとされています。

古い紙の書類を置いておくと、知らず知らずのうちに**自分の若さや成長の運氣が損なわれる**ことに繋がります。ですので、不要な書類を即処分していく事と書類を分類していく必要があるのです。

書類整理するときの理想の状態

書類の片付けのポイントを知っておくと片付けがスムーズになります。書類片付けのポイントは、2 つです**手間をかけずに、サッと収納できること。必要なとき、パッと取り出せることです。**

そして、必要な書類は、すぐに取り出せるようにしておくとストレスがなくなります。

その方法とは書類は、

「捨てる」「未処理」「保管」に分けるという事です。

まず、郵便などで届いた書類は、「捨てる」か「未処理ボックス」か「保管」に分けます。

必要ないと思った書類、ダイレクトメールや地域広告などはその場で判断して捨ててしまいましょう。また処理が終わってしまえば保管する必要のない書類もあります。

マンションだと**消防設備点検のお知らせ**や**エレベーター定期点検のお知らせ**などが郵便受けに入っている事もあります。即、保管用ファイルに入れるのは、**契約書**や**保証書**などです。

保証書の期限を定期的に確認して期限が過ぎれば捨てましょう。なので、未処理ボックスと保管ファイルがあれば書類は管理できます。



勝手に入ってくる郵便物

郵便物について考えていきましょう。企業からのダイレクトメールや広告フリーペーパーや市の広報誌などなどポストから取り出し、手に取った瞬間に必要なか不必要か判断しましょう。「後で読もう」となると**溜まる原因**になってしまいます。

基本的に送られてくる情報は**送る相手がセールしたい内容**です。今この瞬間に必要なと感じなければ即捨てます。クーポンなどついている場合、「もしかしたら使うかも」と思うかもしれませんが、今**この瞬間に必要なかどうか**で決めた方がいいです。あと、「来店すると特典があります！」などという展示場の広告などもあります**特典につられて必要のない高い買い物をする可能性もあります**。安いからとか無料で〇〇がついてきます。などというセールには注意です。



説明書

説明書が必要かどうかについてハッキリ言いますと**いりません**。

「え？壊れたらどうするの？」「デジカメとか説明書を見ないとわからない機能があるんですが・・・」という疑問もあるかもしれませんが、ですが、、、**ほとんどの製品は**

インターネットで説明書を開示しています。Google の検索窓に【メーカー 型番 説明書】の情報を入力すると出てきます。**ですので、要りません。**たまに説明書の裏に保証書がついている場合もありますのでメーカー保証なら1年くらいだと思いますが、期限が過ぎていたら破棄しましょう

セミナー資料

自分の勉強してきた、セミナー資料達これは本に近いような気がします。今まで**勉強してきた証**でもありますし、またいつか勉強するかもしれない。と思ったら捨てにくいですね。しかし、勉強本と一緒に今勉強したい！と思えるモノでないと**二度と開く事はない**でしょう。



セミナーは直接学ぶ事で得られている事がたくさんありますし、そして、**セミナーの知識は蓄積するのではなく**

実際に行動する事が大事です。ですから、もう知識としてはインプットされているはず。あとは実行するのみという感じで**思い切って手放してみませんか??**それでも捨てられないモノはスキャンするの也有りです。セミナー資料って薄いモノが多いので、すぐよれてしまいます。ただ、「絶対に勉強する！」というモノ**だけ**にしましょうね。スキャンも意外と大変 ですから時間が無駄になってしまいます。

明細書の片付け

カードの明細書や光熱費などの明細書は必要でしょうか??
特になにかに使うという事はありません。家計簿をつけているなら、家計簿に記入するくらいだと思います。月末にまとめて記入しているのなら、一時保管でその後捨てるのが良いでしょう。あと、おススメなのが家計簿アプリを使う事です。



マネーフォワード

銀行やカード情報を登録しておく**と引き落としなども全部計算を自動でしてくれるのでとても便利です。**

紙で家計簿をつけるより何倍も楽です。しかもペーパーレスになるので捨てる必要もありません。**紙で家計簿をつけているなら一度使ってみてください。**

そして営業の仕事などをしていて名刺がかさばっているならこのアプリもおススメです。

Eight



貰った名刺を写真で保存するだけで、名刺情報を読み取って会社情報、メールアドレス、名前などなどの名詞に書かれている情報を読み取ってくれます。最近では本当に情報を紙で取って置く必要がなくなっているのぜひこういうアプリも活用していきましょう。

年賀状はいつ捨てる??

年賀状はどれくらいの期間保存していますか?? 多い答えは、一年という方が多いようです。実は、年賀状は風水ではあまり長い間取っておくと、**今現在の運気を吸収しづらくさせると考えます**。最近ではパソコンで作っている人も多いため、住所など必要な情報はパソコンにバックアップしておいて、受け取ってから手放してもOKです。ちなみに年賀状の役割って考えた事ありますか?? 年賀状の役割は**今年の挨拶をするのが年賀状の役割**です。ですから、受け取った時点で年賀状の役割は終わったと考えてよいでしょう。



子供の学校のプリント

学校のプリントで多いのが、**予定表**です。予定がわからなくなってしまう心配から捨てづらいですね。ですが、プリントがかさばってしまうと重要な時に結局どこにあるかわからなくなるという本末転倒な事も起こってしまいます。



ですので、貰ったら必要な情報だけ抜き取り**手帳に予定を記入したほうが良いでしょう**。

僕は手帳に書くのも良いのですが、一番オススメなのは **Google カレンダー** です。スマホやパソコンから入力できるので便利です。手帳だと、予定が変わったり、書ききれなくなる事もあるのですが**デジタルなので予定も書き放題ですし変え放題です**。毎週同じ予定が続く時もリマインダー機能もありますし、使いこなすとかなりの時間短縮になります。



とりあえずの置き場所を作らない

書類のとりあえず置いてしまう場所があるとついつい書類が蓄積してしまいます。ですので、テーブルの上などにとりあえず置かないように工夫が必要です。

いくつかポイントをご紹介します

テーブルを部屋の隅に置かない

テーブルが部屋の隅にあると、ついついモノが蓄積されてしまいます。書類だけでなくその他のモノも置いてしまいます。隅はとても置きやすい場所になってしまうのでテーブルがあるとあまりよろしくありません。もし、ついつい置いてしまっていたらテーブルを部屋の真ん中においてみましょう。

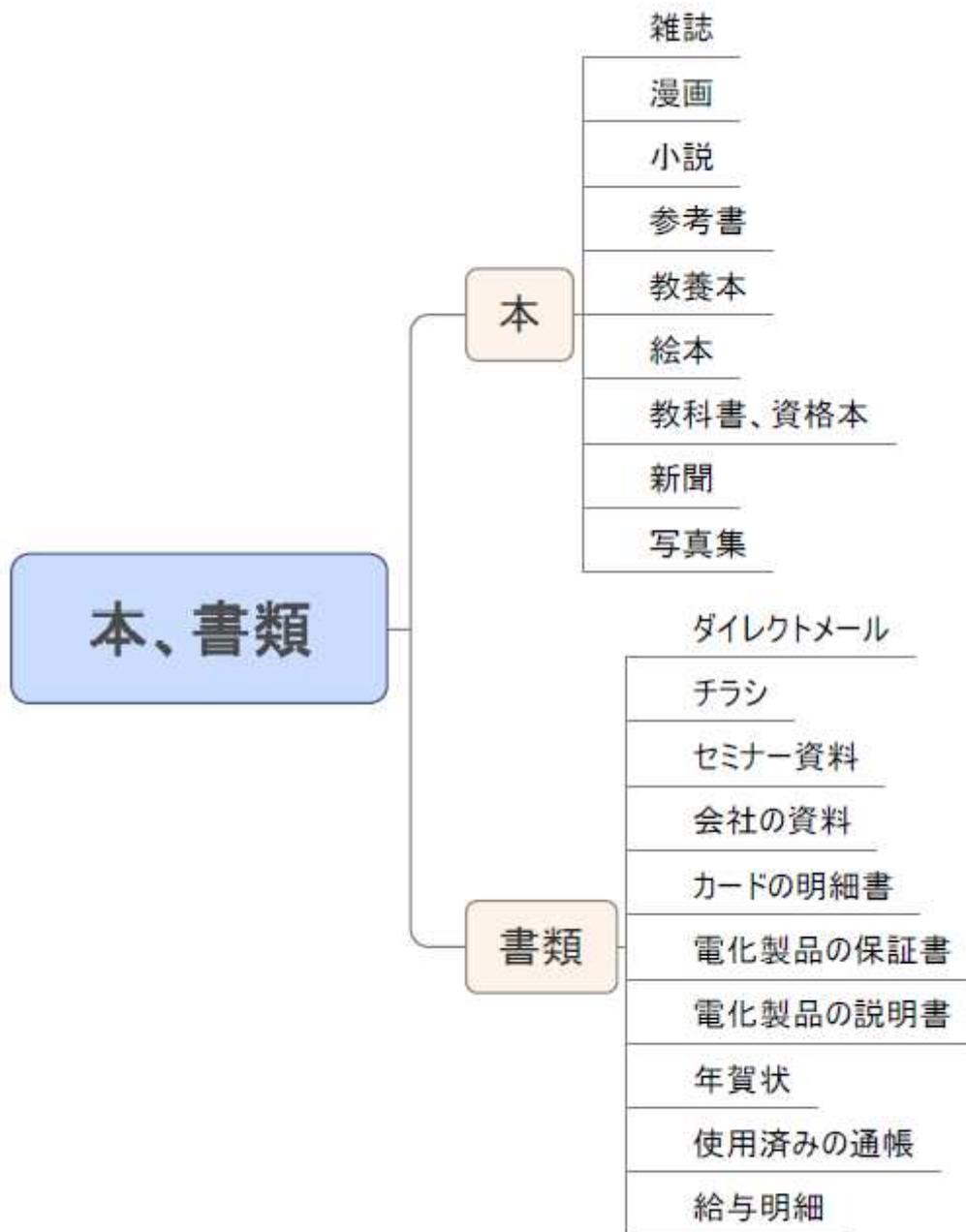
真ん中にテーブルがあると、置きっぱなしになっていると違和感があります。違和感がないと片付けしようとしませんので、片付けするキッカケを作る事が大切です。

書類をすぐ捨てる仕組みを作る

郵便ポストから郵便物を取り出し、後で確認しようと思って置きっぱなしということはよくあります。ポイントは、すぐに書類を確認して不要なモノを破棄する仕組みを作る事が大切です。

自分がどこに書類を置きっぱなしになっているかを考えてみましょう。例えば、玄関の靴箱の上に書類が置きっぱなしになってしまうのであれば、玄関にゴミ箱を設置するのも一つの手です。

玄関で必要、不要を判断し、不要なモノは即処分しましょう。そして、記入しなければいけない書類などは一時保管する場所に保管し、重要書類などで家庭で保管するモノは書類の保管スペースに保管するようにする仕組みを作る事が大切です。



Let's Check !

- ・ 全ての書類を一度すべて出し、確認しましたか?? Y・N
- ・ 本当に必要なモノを選ぶ事ができましたか? Y・N
- ・ 手放したモノを処分する方法は決まっていますか? Y・N
- ・ 書類の捨てる仕組みは作れていますか?? Y・N
- ・ 「読むかもしれない」などの理由で保管していませんか?
(保管する理由が明確になっていますか?) Y・N
- ・ 一時保管場所は作れていますか?? Y・N
- ・ 重要書類の保管場所は決まっていますか? Y・N

書類の片付けを終えての感想をお書きください。



モノ別開運片付け マニュアル

モノ別の開運片付けマニュアル

小物や CD、DVD、化粧品用品など様々なモノを種類別に集めて手放しを行います。このパートはたくさんの種類がありますから、自分の持ち物を確認して進めていってください。今まで行ってきたように一度モノ別に集めて進めていくとうまく進める事ができます。このパートでは捨てる基準に関して書いていますので、参考にしながら進めていってください。

全てのモノを一度、種類別に全て出す

クローゼット、押入れ、机、引き出しの中にあるモノを種類別を全て出します。種類別で分けるのが難しい場合は、場所別で行っても OK です。最終的に家の中のすべてのモノを一度確認する事が重要です

必要なモノ、必要でないモノを分類する

モノ別で分類するモノを出したら、一つ一つ分類していきましょう。たくさんの種類があるとしますので、その都度分類していきます。

CD、DVD の片付け

まず、CD について考えてほしいのですが CD はなんの為にありますか？
音楽を聴く為ですよ。もしかすると、グループのファンでジャケットを飾って置くなども使い方としてはあると思います。

ですが、音楽を聴く事が一般的です。**昔聞いていた思い出の CD やすごく大好きなアイドルの CD** などなど色々思い出もあって捨てにくいかもしれませんが今はあまり聞いていない曲
昔はよく聞いていたんだけど**今の自分には合わないな**一つという曲は思い切って手放しましょう。

今の自分に合うや好きな曲を残す事が大事ですね。あと今の時代、テクノロジーがとても発達しています。ですのでおススメの方法があります。**スマホや PC にすべて取りこむ事です。**

今の時代、音楽はスマホで聞ける事ができます。一度取りこんでしまえば、いつでも聞く事ができますし
スペースが必要ありません。

あと急に昔の聞いていた懐かしの曲がテレビやラジオで流れていて聞きたくなる時もあります。そんな時は **Youtube で検索するとほとんどの曲**



が出てきます。ですので、**今の時代は CD を持つ意味はほとんどありません。**思い切って手放しましょう。

自分の大好きなグループの CD ジャケットが起きにいり！という場合はもちろん残しておいて OK です。自分の部屋などにぜひ飾ってほしいと思います。あと、作業中に気をつけてほしい事があります。

懐かしい CD は聞きたくなるけど、聞き始めたらお片付けが中断してしまいます。勢いを止めないように、聞きたい気持ちはぐっところえてジャケットと見た目だけでチェックしていきます。

DVD には、映画などの DVD と思い出 DVD があります。ここでは映画 DVD を片付けていきます。**思い出 DVD は後回しにした方がいいです。**

DVD も本などと同じように「いつか見るかも・・・」などという気持ちのモノは手放した方がいいです。今すぐにでも見たい！というレベルでお気に入りのモノを残していくといいですね。

もし、映画が大好きすぎてたくさん DVD を持っている！という場合でも最近すごいサービスがたくさんあります。**Netflix** や **Amzon プライム** です。

これらに契約すると映画が見放題になります。

Netflix が月額 650 円 Amazon プライムが月額 325 円で映画見放題なのです。家にネット環境があればいつでも映画が見れるのです。

もちろんネット環境がなくてもレンタルビデオも安く借りれますので DVD を所有する意味を考えてみましょう。

これは何度も見る！お気に入りの映画だ！というレベルのモノ以外は**手放した方がよい**と言えます。



コスメ、化粧品の片付け

洗面所やお風呂場、化粧台などにあるのが一般的です。まずは、他のモノと一緒にこれらのモノを**一か所に集めて事が必要、不必要を分けていきましょう。**

ではどういったモノを手放していくのがよいのでしょうか？

まず真っ先にあげるのが、**化粧品のサンプル品**は意外とたくさん持っている人が多いです。**旅行用に持っているとい**



う方が多いようですがいざ旅行に行く事になっても**忘れられている事がほとんどです**。潔く手放しましょうね。

頂き物や特別な時に使うスキンケア用品など、使わずに取って置く方も多いです。しかし、**使わなければ持っていないのと同じです。むしろスペースを無駄に使ってしまう事になるのです**。普段使いとよそ行きに分けてしまうと結局使わないという事になってしまいがちなので、ぜひ普段使いにして使い倒しましょう。

その他にも、合わないスキンケア用品、古くなった化粧品、ストック化粧品の外箱、ヨレヨレ洗顔用ヘアバンド、使い古したクシなどは見直した方が良いモノです。特に古い化粧品は風水では**美容の運気をとっても下げてしまう**と考えられています。美容を保つ化粧品ですので、**自分のお気に入りのモノをしっかりと選ぶ事を心がけて見て下さいね**。

アクセサリーの片付け

アクセサリーって小さいモノなので、割と片付けで重要視されず、「テキトーにこの辺りに。。。」となりがちです。そして、あまりかさばらないのでたくさんあっても捨てずに置いておく傾向があるようです。大きいモノを捨てた方が、モノが減った！という感じがしますからあまりやりがいを感じないのかもしれませんが、**小さいモノほど探し回った経験ありませんか？？ 小さいモノほど片付けすると効果があるのです**。

お気に入りのモノ、必要なモノを選び、**不必要なモノを減らして、定位置を決めると、探しまわることがなくなります**。

何より細かい収納の手間から開放されて、本当に楽になります。ですが、一度思い切って手放してみると**管理がとてもし楽だ**と思うはずですよ。

そして、直接身につけるモノだからこそ、お気に入りのモノをつけるべきだと思います。特にパワーストーンなどはそういう要素が強いと思うのです。

風水でもアクセサリーってその人の運気、特に金運や恋愛運にとっても影響があるとされています。

捨てずに、古いアクセサリーなどを置きっぱなしにしていると**金運が下がったり、人との交流から遠ざかってしまう**と言われています。

貴重品の片付け

貴重品というと主に、印鑑、通帳、財布、カード、診察券、貯金箱などが主な種類ですね。

この辺りは割と実用的なモノなので、無駄なモノがないか？という視点で見ていく事が大切です。

印鑑や通帳が多くて管理が大変な場合もあります。

通帳が何種類もあって管理が大変。。。となっていませんか？？

少し手間かもしれませんがこの機会に、無駄なモノをちゃんと洗い出し解約する事をおススメします。**印鑑も何種類も持っている**とわけがわからなくなります。どれが

どの印鑑だっけ。。。となりがちです。一度整理して、**多すぎるモノは手放した方が良いでしょう。**

財布は主に中身の整理です。**レシート、カード、診察券、などなど財布がパンパンになっていませんか？？**財布がパンパンだと金運が下がってしまいます。お金も居心地の良い財布の方が戻ってきてくれやすいです。

お金を大事に扱う人がお金に好かれるのです。レシートなどはすぐパンパンになってしまいますし財布に入れないようにした方がいいです。

もし、家計簿などをつけていて必要な場合なら**スマホのアプリで管理する方法**がおススメです。その場でレシートを写真に撮るだけで文字を読み取り、電子化してくれます。**レシートを取って置く必要がないので、本当におススメです。**

情報は今後どんどんデジタルにシフトしていくのでデジタル化できるモノはどんどんデジタル化するべきです。



・財布の片付け

あなたはどんなポイントカードを持ち歩いていますか？？

良く行くお店のカードだったり、あまり行かないけどもしかすると行くかもしれないというお店のカードだったり色々なカードが入っているかもしれません。一度自分の財布を見て確認してみてください、ポイントカードを持つ意味について考えてみてください。行きつけのお店などに行く場合、ポイントが貯まって例えば10個貯まると次回の来店時にサービスを受けるといような感じですよ。

よくよく考えると良く行くお店って限られていると思います。持っていて結局貯まらないポイントカードってありませんでしたか？

ポイントカードをたくさん持っている人ほど肝心な時にカードが出てこない事が良くあります。これでは持っている意味がありませんよね。ポイントカードは厳選して選んでみてください。



財布のカードポケットくらいの数に絞り込むほうがよいですね。この機会にカードも見直してみてください。

貯金箱

家に貯金箱はありますか?? 貯金箱に限らずなのですが、**家のいたるところにお金を置くのはあまりよくありません**。貯金箱はまだよいのですが、片づけをしているといたるところからお金が出てくる場合があります。

もし見つけたらすぐに財布に入れるようにしましょう。

貯金箱も忘れていた事が多く、片付けの時に思い出す事もしばしばです。ですので、**この機会に見つけてラッキーという気持ちで貯金箱のお金も財布に入れる事をおススメします**。お金も一か所に収納した方がよいですね。

小銭がイヤという人もいるかもしれませんが、コンビニなどで募金する方がよいですよ。**お金を与える人は必ず自分に帰ってきます**。



家電の片付け

電化製品の片付けというと季節ごとに扇風機やストーブを出し入れをする必要がありますね。しかし、それ以外にもなぜか**画面の割れたテレビ、羽がかけた扇風機、吸引しない掃除機、受信しないラジオなど意外と押入れの中に壊れたモノがある**場合がよくあります。

あなたも壊れたモノがないか、一度チェックしてみてください。当然ですが、**即捨てましょう**。置いておいてもスペースの無駄です。



箱の片付け

電化製品の箱が置いてある場合が多いです。売る時に使うという意見がありますが、これは思い切って捨てた方が良いでしょう。良く考えてもらいたいのですが、少し高く売る為にスペースをずっと埋めて置くほうが損をしているとおもいませんか？ 売る時の為に今のスペースを犠牲にするのはとても勿体ないです。

空き箱を置いておくという行為は風水では**「人生を空っぽにする」**という意味があります。中に本体のない箱や容器は、いわば「魂が入っていない」という状態です。それをため込んでしまう事は運気を下げる原因になってしまいます。特にプラスチック製品

は「**悪い火**」のエネルギーが強いので処分した方が良いです。特に使い道がない空き箱は、潔く手放しましょう。

続いて空き箱を手放しても大丈夫な理由について詳しく説明していきます。

空き箱は引っ越しの時に役立つ??

「引っ越しの時に箱がないと傷つけてしまう・・・」「運びにくい・・・」という声もあると思います。

しかし最近では、引越の時には引越屋さんが、家電製品は専用の梱包材を用意しています。そして大きなものは毛布のようなものにくるんでくれるので、基本的に箱は不要です。

売る時に箱があったほうが良い??

売る時に「箱があったほうが高く売れる。」という意見もありますが、何百円、何千円の為に空き箱を取っておいて、自分の生活スペースを狭めてしまうのはかなり損をしています。

いつくるかわからない、売る時の為に空き箱を置いておくのはどうでしょうか？
いつくるかわからない「**未来**」より、「**今**」を大切に**する事が大事**です。

ゴキブリの住処になる

ゴキブリには、「**好みの隙間**」というものがあり、実は5mm～1cmの隙間に好んで入り込むと言われています。ダンボールの箱を潰して重ねると、ちょうどそれくらいの隙間が生まれるのです。

特に保存環境が悪い(湿度が高い)と、大量のゴキブリの住処になってしまいます。ただ、引越し業者が用意する新品のダンボールは、箱の接着面を切り離しています。完全に平らにして隙間を無くしているので、心配ないかと思えます。

また、ダンボールの接着剤(コーンスターチ)は、ゴキブリのエサになり得ます。そのような事を考えると段ボールや空き箱を保管しておくのはよろしくありません。

以上のような理由から空き箱は早めに手放した方がよいです。

・電化製品のコード

なんの使い道かわからないコードはありませんか？

携帯のコードやカメラの充電器パソコンのコードなどたくさんのコードが溢れています。

昔の携帯やカメラのコードが重複して捨てずに置いてあるパターンです。昔使っていたコードや今現状、見てわからないコードは手放した方が良いでしょう。

たくさんある状態では、**結局どれを使ったらよいかかわらずに**

買ってしまう最悪のパターンもあります。ですから、今使っている電化製品のコードだけ残してあとは処分です。壊れた時の心配もあるかもしれませんが、コードはそんなに高くないので、その時買うくらいでも問題ないです。



・乾電池

新しい電池と古い電池が混ざってしまい、どれがどれかわからなくなってしまうパターンです。

その場合はおススメの方法があります。なんと、その方法とは**「落とすだけ」!**



このようにマイナス面を下にして普通なら立つような高さから落とします。不思議なことに新品のものは立ち、古いものは倒れてしまいます。アルカリ電池は使用すると膨張してマイナス面が歪んでしまうためです。この方法はアルカリ電池のみに使える方法なので、

電池の種類を確かめてから実行ください。

紙袋

紙袋についてお伝えします。お店の紙袋って素敵なモノも多くてたくさんとってあるお宅もあるようです。しかし、**たくさんありすぎて使わなかったという方がほとんどです**ね。もちろん、ステキだから取っているという理由もあると思いますが、一番の理由は、なにか友人や知り合いに渡すモノがある時に使うのが一番の活用場面だと思います。



なので、なんでもかんでも取って置くのではなく必要な量を決めて置いた方が良いでしょう。買い物をすると一緒に付いて来るモノなので数枚で良いでしょう。紙袋だけでなく捨てられない理由の多くは**「ちゃんと活用してあげられていない」**という理由が多くモノに

対する罪悪感なのです。

紙袋に対してもそういう気持ちがあるのかもしれませんが、しかし、紙袋は買い物をした時に買った商品を持ちやすく運んでくれているわけですから**しっかりとお役目は果たしているはず**です。なので、もっと活用しないと。。。というような気持ちは持つ必要はないのです。

日用品の片付け

生活用品とは主に生活で使う消耗品ですね。ティッシュ、洗剤、消耗品、トイレトーパーなど日常で使うモノです。



日用品はまとめて買う人が多いですが、問題点の一つあります。**在庫量がわからなくなる事です**。特に安売りセールでまとめて買う傾向がある人はとても注意が必要です。

安売りで買う人ほど、買う理由が「使うから」ではなく、「安いから」になってしまっています。それでは管理ができなくなってしまいます。一度ため込んでしまうと、片付けが難しくなってしまいます。

なぜなら、**消耗品はいつか使う時が来るからです**。(使い切れなくて使わないモノもありますが、使えるモノという前提です。)それは量によって変わりますが、1年後かもしれませんし5年後、10年後かもしれませんが使う可能性はあります。

だからこそ、必要なモノだけを選んで買わないとあとあと大変です。もし、片付けしていて使い切れない量の消耗品があった場合は誰かに上げたり、寄付するのも良いかもしれません。

結局たくさんある状態だと在庫が管理できずにまた買ってしまう恐れがあるからです。ですから、**必要な量だけ残し手放す事をおススメ**します。

文房具の片付け

一度文房具をすべて集めてみてください。

どの家庭でもボールペンやマジックはたくさん出てきます。やはりこれも**たくさんありすぎて数が把握できていない事が原因の一つ**です。もう一つの理由が、安いモノを使っているという事が原因だと思います。良いモノを使うだけで、自分の気が入りなくさなくなります。



ですから、ボールペン一つとっても**お気に入りのモノを選ぶ事がとても大切なのです**。ハサミ、マジック、テープ、ホッチキスなどなどこれらのモノもお気に入りを残して、余分にあるモノは手放すのが良いです。結局持っていたても、**使う機会はほとんどありませんし、大事なペンまでなくしてしまつては本末転倒です**。

ですので、文房具もお気に入りを残す！を行いましょう。たくさん手放すかもしれませんが、そのほうが、**あとあと無駄な買い物がなくなります**。ぜひ実践してください。

布団の片付け

押入れのスペースを割と圧迫してしまう布団ですが「お客さんが来るときに必要なんで。。。。」という理由で家族の人数分以上持っている人が多いです。しかし、実際に使った事があるか聞くと**ほとんど使った事がないとの事**。実際にずっと使っていない布団を使おうとすると**カビくさかったりして使えない状態の事が多いです**。ほとんど来ないお客さんの為に使えない布団を置いておくのはあまり良いとは言えません。最近、ふとんの**レンタルサービスも充実している**のでたまに来るくらいならレンタルサービスを利用して良いかもしれません。

このようなサービスだと質の良い布団を使う事ができますから**来たお客さんも満足度は高いと思います**。余分なモノを持たずに済みますから良いかもしれません。

健康器具の片付け

健康器具って流行のモノがたくさん出てくるのでもしかするとあなたのお家にもあるかもしれません。

バランスボール、電動ウォーカー本当にたくさんのモノがありますね。今実際に活用されていたら、もちろんお気に入りの部類に入るので OK なのですが**使っていないモノってありませんか？**もしかすると心当たりがあるかもしれません。

これらの健康器具って目的があつて買ったと思うんです。例えば、**ダイエットしたい**など理由があると思います。

それらが達成されずに途中で辞めてしまった場合**目的が達成していないので使っていないでも手放すのをためらう**かもしれません。しかし、自分を責めたり、過去に縛られていても良くありません。もしそうなら、一度割り切る事も大切です。そして、**その事を教えてくれた健康器具に感謝を伝えてみましょう**。そうすると、スッキリ手放せるかもしれません。必ず自分に合う方法があるはずですよ。

捨てたら定位置を決める

定位置を決めていく時に分類したモノ別で定位置を決めていきます。特にどこ？という事はもちろん家の収納スペースによるので一概にはいえませんが**今ある引き出しなどの収納スペースを使って分類していきます。引き出しの中を仕切りなどで区切ると収納スペースがさらにわかりやすくなります。**

この時点で、しっかりと捨てる事が終わってればそんなに悩まずに収納スペースに定位置を決めていけると思います。

場合によっては**収納トレイなどが不要になる場合もよくあります。**なので、特に収納の裏ワザがあるわけではなく**不要なモノを手放す、残ったモノの定位置を決めていく**だけです。

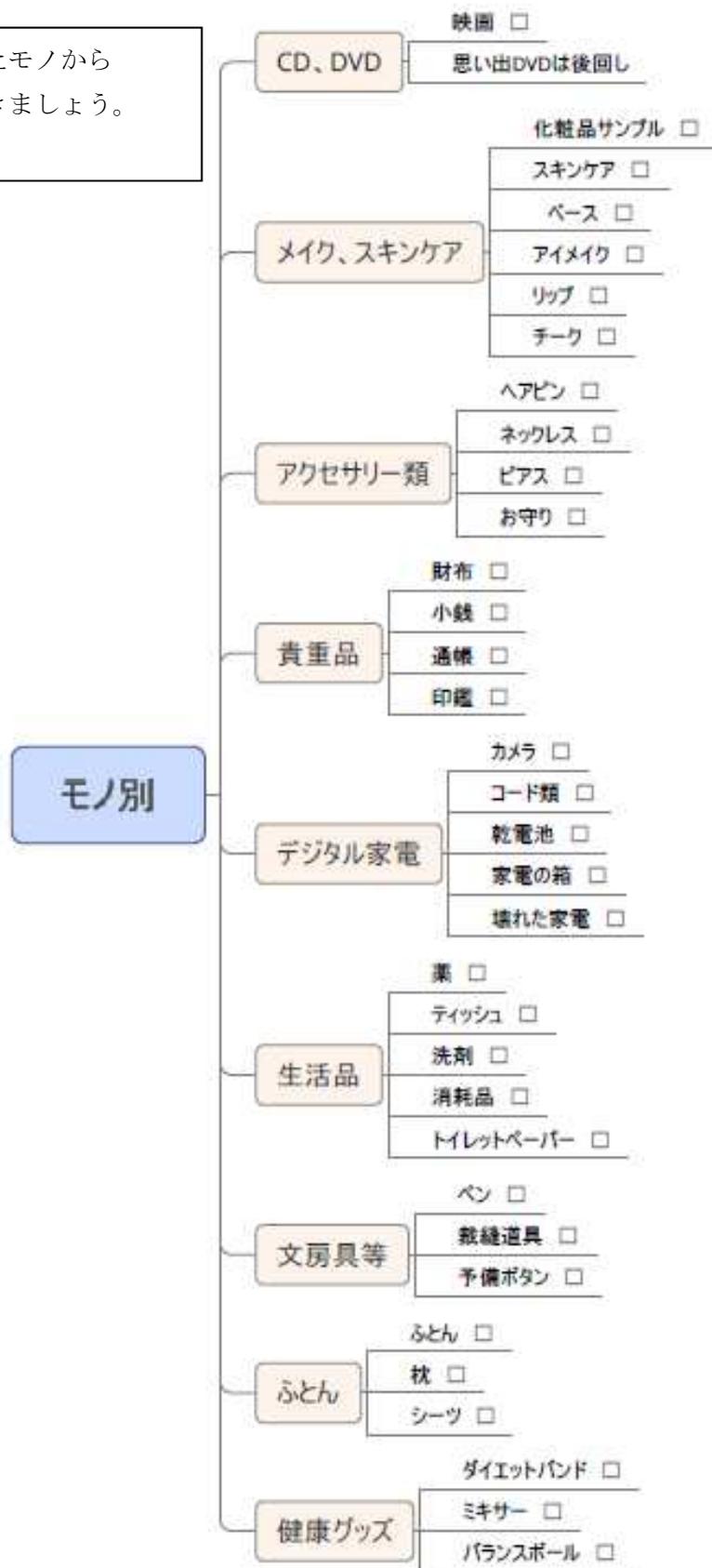
あと、小さいモノなどは場所がわからなくなる場合もあるので**テプラなどでラベリング**しておくといいですね。ラベリングというのは**「ここは何が入っている」と記入する事**です。テープなどでも OK ですしテプラがキレイなのでおすすめです。

押入れがある場合押入れは上段、下段、天袋とあります。良く使うモノは上段に**季節の電化製品など重いモノは下段に使用頻度が1年に一回のクリスマスツリーや雛人形などは一番上の天袋にいれるのが、使いやすい**ですね。

今あるモノを収納 BOX などをできるだけ活用して収納できると思うのですが収納 BOX 自体があまりお気に入りではない。。。という場合もあると思いますのでそういう場合は**買い替えても OK**です。しかし、**買い足すのはやめましょう。**収納スペースが増えれば増えるほどモノが増えますので**また元に戻ってしまいます。**



手放しが終わったモノから
チェックしていきましょう。



Let's Check !

- ・モノ別に一度すべて出し、確認しましたか?? Y・N
- ・本当に必要なモノを選ぶ事ができましたか? Y・N
- ・手放したモノを処分する方法は決まっていますか? Y・N
- ・モノ別に収納が行われていますか?? Y・N
- ・家族で使う共有のモノはラベリングなど
見やすく管理されていますか? Y・N
- ・日用品などのストック量は決まっていますか?? Y・N
- ・家族の人数に応じてモノの量は決まっていますか? Y・N

モノ別の片付けを終えての感想をお書きください。



キッチンの開運片付け マニュアル

キッチンの開運片付けマニュアル

キッチンは水と火が交わる場所であり、金運にとっても直結する場所でもあります。キッチンが片付けができていないと金運が低下してしまう他、健康運などにも影響する大切な場所です。本当に必要なモノ、使うモノだけを残す事が大切です。モノを残す基準をお伝えしていきますので運氣の上がるキッチンを目指していきましょう。

全てのキッチンのモノを一度全て出す

キッチンの中のモノを種類別に全て出します。時間の関係で全てのモノを出すことが難しい場合は、キッチンの分類表を見て種類別に分けて 作業を実施してください。

必要なモノ、必要でないモノを分類する

全てのモノを出したら、一つ一つのモノを分類していきましょう。絶対に必要なモノは限られています。

食器の片付け

食器は料理に合わせて使うモノです。和食中華、洋食などなど料理別に器を変えている人も少なくありません。器も料理に影響すると思うので盛り付けによって美味しさも変わってきますよね。もちろん使い分けても良いのですが、兼用を考えて食器を選ぶとスッキリしますね。



和食器は洋食料理にも合わせやすかったりします。

最近はシンプルな食器が増えていますので自分のお気に入りの食器を選んでほしいと思います。ここで意外と多いのが**普段使いとお客様用を分けている人が非常に多いという事です。**

割れたらもったいないとかお客様が来た時に使うとか**普段は安い食器を使うなど良い食器を普段は使わないようにしている人が意外と多いです。**

これはよくありません。なぜなら、**潜在的に自分を低く見積もってしまっているからです。**「自分はこれくらいでいいんです。。。」というような気持ちが出てしまいます。良く言いますが、自分を大切にできない人は他の人を大切にすることが出来ないのです。



ですから、食事も適当な器ではなく**気に入りの器で食事する事が自分をもてなす事になり自分を大切にすることが出来ます。**ですから、適当な器ではなくせつかくですからお客様用と言わず普段使いにしましょう。

結婚式の引き出物とかしまわれていた食器を思い切って使うのです。そうすると、**自分のセルフイメージも今までより上がります。**食器の使い方、自分を大切にしているかがわかるのでぜひ気に入りの食器を使ってくださいね。

調理道具の片付け

調理器具というとフライパン、鍋、ボウル、ミキサーなどなど鍋は鍋でも、たくさん種類があるので料理が好きな方だとたくさん持っているかもしれません。料理によって使い分けをしていると思います。しかし、キッチンの片付けをしていて思うのは**たくさん調理器具がありすぎて取り出せなくなっている事と結局使っていない器具もたくさんある**という事です。

たくさんあると用途別に調理できて便利な気がしますが取り出しづらく、時間がかかってしまえば本末転倒です。

大は小を兼ねるというのはキッチンではとても役立つとされていて**兼用できるモノは兼用したほうがとても使いやすいです。**トングなどの調理器具も同じです。最近は便利グッズがたくさん出ていて料理の時短の為に便利なのですが、**専用品を持つと結局使う時に場所がわからない、忘れていたという事態が発生してしまいます。**ハサミだけで色々な種類5種類持っている強者もいましたが結局使いこなすのは難しいです。ですので、**このような調理器具も**



兼用にすることでシンプルなキッチンになります。

もちろん、調理器具もお気に入りを選んでいただきたいのですがシンプルで良いモノを選ぶと効率も良くなりますね。キッチンは使いやすさ、掃除しやすさも大事ですのでその辺りも意識してください。

タッパーの片付け

その他の道具といえばタッパーなどです。あと弁当箱なども近い種類になると思います。「タッパーってなにかに使えそう。。。。」という感じが強くて必要ないのにたくさんある家庭が多いです。ですから、実際に使っている数を割り出す事とお気に入りのタッパーを残すようにしましょう。よくあるのが、**フタがあって本体がない。**というパターンです。



逆に**本体があってフタがない。**というパターンもよくあります。この機会に見直してみましょう。料理が好きだったり、まとめて作る事もあると思いますが**タッパーがありすぎると、作りすぎて結局食べれない。。。というパターン**もあります。**自分の家にどれだけ必要なのか？**をしっかりと導き出す事が大切ですね。

弁当箱

日常の弁当、一年に一回の運動会などなど使う頻度を考えて無駄に持ちすぎている量を考えてみましょう。でも1年に一回くらいの運動会でとくにお気に入りの弁当箱でもないのならタッパーで代用しても不自然ではないです。



キッチンなどはあればあるほど便利だと思いがちですが**兼用できるモノは兼用した方が実は効率がいいのです。**モノを少なくして、一つ一つのモノを良いモノを使えば満足度も高まるはずですよ。

食料品の片付け

食品は常温で保存する食品や冷蔵庫内で保存する食材がありますが、まずは調

味料や乾物などの常温で保存している食品についてお伝えします。食品は日用品と似た所があって、使うという理由から捨てにくいと思います。しかし、一度チェックしてみても賞味期限が切れているモノはないか確認してみましょう。

意外と切れているモノが多く、何袋も切れている事はよくあります。ですので、**賞味期限が切れているモノはこの機会に捨ててしまいましょう。**

一度、見直して整理していくのですが、**食品は整理の方法より買い方が重要になってしまいます。**ハッキリ言って、安いからと言って必要以上に買ってしまえばゴチャゴチャした食品庫に元に戻ってしまいます。買う量を決めて、使った分だけ買わないと管理はできません。

最近では、色んな所にスーパーやコンビニがたくさんあるので買う頻度を高めて、必要な時に買うようにしましょう。**毎日でも2日~3日に1回でもOKです。**スーパーが近くない場合コンビニだと少し割高になるかもしれませんが、**家にモノをため込み、時間とお金と空間を犠牲にしてしまうくらいならコンビニが食糧庫と思って割り切った方が幸せに暮らせるはず**です。数10円のお金を意識して、不幸にならないくださいね。

冷蔵庫の片付け

冷蔵庫は痛みやすい食材が入っており油断すると**賞味期限が切れていた!**という事も良くあります。ですので冷蔵庫はしっかり管理していく事が大事です。管理していく為に大事な事は収納場所や収納方法ではありません。

大事な事は買い方です。つまりモノの入り口をコントロールしなければいけません。いくら整理整頓をがんばってもモノがたくさん入ってくる状態では整理もクソもありません。ではどのようにコントロールしていくのでしょうか？

できるだけ**買う量を減らし買いに行く頻度を増やす**という事です。頻度はできるだけ短い方が簡単です。毎日買いに行った方が整理は簡単です難しければ3日に一度でも良いでしょう。1週間に1度なら管理は難しくなります。なぜ頻度を短くしなければいけないのでしょうか？

大事なので考えてほしいのですが、**食べたいモノはその日の気分で決まるという事です。**例えば一週間分まとめて買って買う日はコロツケ食べたいなーと買っても**3日後には違うモノが食べたくなった**という事が日常的に起こります。



もちろん、1週間の献立をビッチリ決めてその通りにキッチリしている人もいるでしょうでも結構大変なんですよ。小まめに買い物に行き、その日の気分で買うと好きなモノが食べられますし献立をあまり決めないで良いです。僕はキッチリ決めるのが苦手なのですが細かく決めたいわけではないのであればキッチリ決めるというよりは管理を楽にする方が合っていると思います。**食材の管理に時間をかけるより有意義な時間の使い方があると思います。**

運氣の上がる収納方法シンク&コンロのバランスを整える

金運を上げる為にはキッチンはとても重要なのですが、特にシンク下の収納、コンロ下の収納はとても大切です。シンクは「水」の性質、コンロは火の性質を持っているためバランスを取れる収納にする必要があります。



シンク下の収納

シンク下はまさに「水」の気が強い場所です。ですので、同じ水の性質の物を置くのが良いです逆に置いてはいけないモノは【火】の性質のモノです。

食品などは火の性質を持っている為、シンク下には適しません。食品や調味料を置くとバランスが悪くなり、金運を下げてしまいます。その他、オイル類や塩やお米も適していません。これらのものはシンク下には収納しないようにしましょう。



シンク下に適しているのは、鍋やフライパンなどの調理器具です。その他、ミネラルウォーターやジュースなどの水の気を持つモノを置くようにすると気のバランスが整います。

鍋やフライパンを焦げ付いたままにしない

フライパンなどはシンク下に収納が適していますが、収納時気をつけるポイントは焦げ付いたまま収納しないという事です。

焦げ付いた鍋やフライパンは悪い「火」のエネルギーを生み、金運を燃やしてしまいます。

特に見せる収納で、フライパンをかけて収納している場合は特に注意が必要です。フライパンの裏側、一度覗いてみましょう。

目線より高い位置に鍋を収納しない

シンク上の棚に大きな鍋を収納している家庭は多いですね。しかし目の高さより高い位置に鍋やボウルを収納すると金運や健康運の低下につながります。**なぜなら取り出す時に肩などに負担がかかってしまう**からです。鍋やなどは水の気を持つシンク下は相性が良いです。

シンク下などに収納するようにしましょう。

包丁やキッチンハサミは見えない所に収納する

包丁やキッチンハサミは見えるところに収納するよりも、扉の内側などが良いです。

見えると刃の持つ「金」の気が消耗されてしまうからです。見えない収納を心がけて金運を保ちましょう。



コンロの下の収納



コンロは火の性質を持っています。コンロの下には同じように火の気を持つ常温保存可能な食材をしまうと吉です。調味料や油なども良いです。先程のシンク下と逆でコンロの下にミネラルウォーターなどの水の性質のモノしまうと、火と水が相性が悪くケンカしてしまいます。火と水のバランスを

とりながら清潔で使いやすいキッチン作りを心がけましょう。

スーパーのビニールをゴミ入れにする

シンクの取手の部分にスーパーのゴミ袋をかけているご家庭をよく見ます。しかし、目に見える所にビニールの袋はあまり良くありません。ビニールは悪い火のエネルギーを持っていますから、金運を燃やしてしまうと考えられます。ですので、引き出しの中にするなど目に見えないようにすることが大切です。



お米の保存方法



日本人の主食であるお米はまさに私達のエネルギーの源といっても良いでしょう。お米の持つ運気を下げない為にも保管方法にもポイントがあります。一番良い保存方法は木製やホウロウのストッカーに収納することです。ビニールのままやプラスチックの容器だと運気が下がってしまうので注意です。

食器の保管方法

風水では食器は料理を盛る物ですから、運の土台を作る物と考えます。どのように収納するかがとても大切です。

食器の収納

食器棚に収納する時は、重い物を下の段、軽いものを上の段に置くと健康運が上昇します。お皿など重い物を上の段に置くと、知らず知らずのうちに体に負担がかかってしまいます。その他、上に重い物を置くと周りから圧力や束縛を受けやすい状態を作るといわれているので注意しましょう。



食器を洗っぱなしにしない

食器を水切りカゴに置いたままだと、必要な気も切ってしまい見た目にも陰気くさくなります。洗ったものはしっかり拭いて食器棚に片付けましょう。

食器棚にお菓子は危険

お菓子などを食器と一緒に保管するとお金にルーズになると言われています。そしてついついお菓子を食べってしまう環境を自ら作り出してしまうのでお菓子などは別の場所に保管するようにしましょう。

ガラス食器と陶器を一緒に収納しない

ガラス食器と陶器は別の段に収納するように心がけましょう。ガラスは水の素材、陶器は【土】の素材で相性がよくありません。土と水が交わるとドロドロになってしまい土台が崩れてしまうイメージです。ガラス食器は目線より高い位置、陶器をその下に保管するとバランスの良い収納になりますよ。

冷蔵庫内は最強に豊かさを増やす場所

冷蔵庫は水の気を持つ存在なので、**金運**に直結します。特に風水では「金」と「水」が交わると金が増える「金の理論」があります。冷蔵庫内にゴチャゴチャとモノが溢れていると金運が下がってしまいます。



古い食材は捨てる

冷蔵庫の収納で一番注意したいのは、食品の賞味期限です。古い食材や賞味期限が切れていないか定期的にチェックしましょう。賞味期限が切れたモノは古いモノになるので、陰の気を持つ存在になります。陰のエネルギーが強いモノが入っていると金にルーズな環境を作り出してしまうため金運が上がるどころか、急激に悪化してしまいます。生活していると多少の賞味期限が切れたものは出てきますが、出来る限りこまめに注意しておきましょう。

冷蔵庫の中身

特に冷蔵庫の中でも相性の悪いモノがあります。相性の悪いモノについてお伝えします。



肉と魚

肉は静のエネルギー、魚は動のエネルギーを持つ存在です。それぞれ違う気を持つ存在ですから、分けて置くのが良いです。

肉は左側、魚は右側など、それぞれ分けて保存するようにしましょう。



野菜

野菜は、風水では若さや発展を表す物と考えられています。野菜室に押し込んで詰め込んだりすると運気が下がってしまいます。また古い野菜は要注意です。

古い野菜が長い間保存されていると、野菜のもつ「木」のエネルギーが損なわれてしまいます。

ですので若さや成長が損なわれてしまいますので気をつけましょう。

卵

卵を買ったときのプラスチックのケースに入ったままになっていませんか？



卵には生まれるという意味があります。ですので容器に入ったままだと新しい金運を生み出す事ができないと言われています。

牛乳と醤油の隣り合わせは危険！

冷蔵庫でもっとも金運を落とす行動は、牛乳と醤油を隣合わせにして保存することです。めんつゆなどと牛乳が隣同士になっている家庭もよくありますので注意してくださいね。

冷蔵庫にはメモは貼らない

冷蔵庫の扉にメモ類を貼るのは NG。風水では冷蔵庫内のモノが腐りやすくなると考えます。絶対に冷蔵庫に貼らないといけないメモはないので、取り除きましょう。どうしても貼りたい場合は側面に貼り替えるようにしてください。

掃除が大事

なんといっても掃除は大切です。片付けで気のバランスを整えたら、あとは掃除を行えば最高の金運が舞い込んできます。キッチンは特に汚れやすい場所なのでキレイにする事はとても大切です。



排水口の掃除

排水口は目に見えにくい場所なので、使った後は掃除する事を心がけましょう。特に黒いカビやヌメリは、運気を落としてしまいますので、使い終わった歯ブラシなどでキレイにしましょう。

見えない部分の汚れが、実は運気に影響を与えています。排水溝から嫌な臭いがあると、人が寄ってこなくなり、人間関係の運気が下がってしまいます。こまめに掃除を行うことでキレイな排水口を保ちましょう。

換気扇

換気扇が汚れたままの状態だと、気がうまく排出されなくなってしまいます。そうなってしまえばキッチンだけでなく、家の中全体に悪い気が充満してしまいます。風水では、キッチンの匂いがしみついている家は運気が下がると考えられています。換気扇はきれいに掃除することが運気 UP には必要です。定期的に日にちを決めてきちんと掃除を行いましょう。長い間汚れを放置していると、汚れがこびりついて取れなくなってしまいます。

コンロの油汚れやシンクの黒ずみはすぐに掃除するようにしましょう。

食品庫と冷蔵庫を点検をかねて掃除する

保存食品の点検も兼ねて、定期的に庫内を掃除しましょう。何が入っているか分かっているならば、食材をだぶって買うことがなくなり、食費を節約できます。

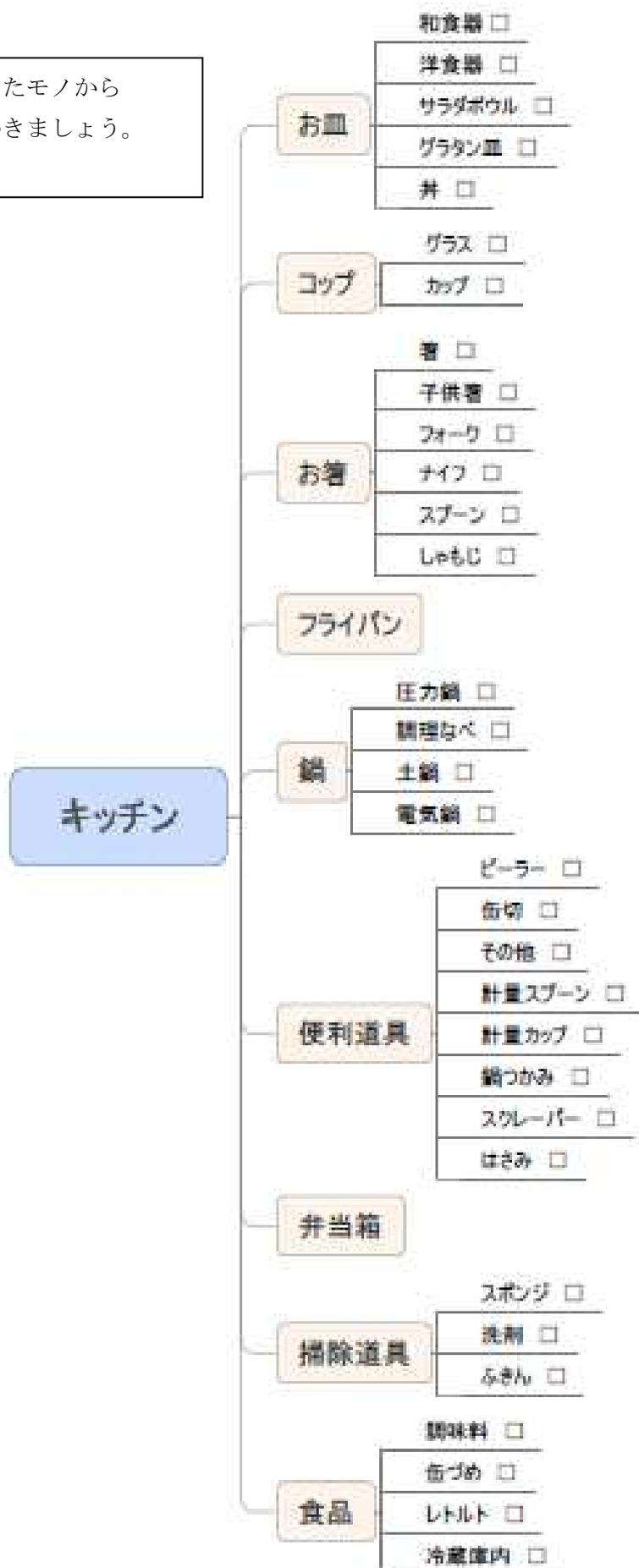
意外と賞味期限が切れた食材や古い野菜などがある場合が多く定期的に見直す事が大事です。

古い食材は運気を下げる元です。

冷蔵庫がコンロの近くにあると油はねて汚れやすいので、調理の後は拭き掃除を行うとキレイが保たれます。



手放しが終わったモノから
チェックしていきましょう。



Let's Check !

- ・ 種類別に一度すべて出し、確認しましたか?? Y・N
- ・ 本当に必要なモノを選ぶ事ができましたか? Y・N
- ・ 手放したモノを処分する方法は決まっていますか? Y・N
- ・ 種類別に収納が行われていますか?? Y・N
- ・ 家族で使う共有のモノはラベリングなどで
見やすく管理されていますか? Y・N
- ・ 食材などのストック量は決まっていますか?? Y・N
- ・ 買い物に行く頻度は適度に行われていますか? Y・N

キッチンの片付けを終えての感想をお書きください。



思い出のモノ開運 片付けマニュアル

思い出のモノ開運片付けマニュアル

「思い出の品はやっぱり中々捨てにくい」と思っている人はやっぱり多いです。しかし、思い出のモノはやっぱり過去のモノ。。。片をつけないといけない。私たちは「今」を生きています。過去を生きる事はできません。しかし、過去の思い出のモノが捨てれなくて今の生活スペースを圧迫させているとしたらそれはなんだか悲しくありませんか？



もちろん、思い出も大切ですが、それに執着することなく生きる事はもっと大切だと思います。モノを手放したとしても思い出まで捨てるわけではありません。過去にどんなに輝いたとしても今、この瞬間の方がもっと大切だと思うのです。思い出のモノと片をつけて今を生きる事を大切にしましょう。

アルバム

今でこそ、スマホで写真を取るようになったのであまりアルバムで保存する事も少なくなったかもしれませんが、それでも思い出の写真などはアルバムに保存している方は多いと思います。昔から遡ると本当にたくさんの写真がありますよね。



家族で旅行に行った写真、月にみんなで集まった写真、供の運動会の写真などなど本当にたくさんの写真があると思います。

すべて大事な思い出ですが、中でもよりお気に入りの写真を選んでいく事が大事です。同じ日に撮った写真でも何枚も取っている写真もあると思いますし風景だけの写真でどこで撮った写真かわからないモノもあると思います。なかには本当に何の写真かわからないモノもあるのでそういったモノは手放した方が良いでしょう。

思い出の日を象徴する写真を選べばちゃんと残すべき写真が残るはずです。他のモノ達と一緒に本当に大切なモノは多くはありません。しっかり自分のお気に入りという感覚を研ぎ澄ませて選ぶ事が大事です。もちろん片付ける方法は**全部写真を出して一枚一枚選ぶ事**です。

今までの片付けで本棚に写真が紛れていた事もあるかもしれませんがアルバムなどからそれらをまとめて出し選んで行きます。写真って撮る時にすごく楽しいのです。今ではスマホなどで誰かと共有する為に使われている事も多いです。ですので、昔の写真などはもういいかなと思えるモノも多いのです。そして**本当にお気に入りの写真はリビングなどに飾ってみんなと共有するのがいい**と思います。

そういう風景ってとても素敵だと思うんですね。大変かもしれませんが、写真の整理頑張りましょう

思い出 DVD

思い出ビデオ、DVD って主に運動会や音楽会が収められています。ただ、写真以上に見る事ってほとんどないと思います。自身、運動会のビデオを見た事は一度もありません。

もちろん、思い出としては大事な思い出なのですが見返すという意味では結構ハードです。編集していなければ、とても長い時間見る事になりますし意外と見る時間がありません。ですので、DVD やビデオこそ思い切って手放しましょう。本当に厳選して選びましょう。

再生させてしまうと、見入ってしまいますのでパッケージを触って選んだ方がいいですね。中には再生させないと、わからないモノもあるかもしれませんがそういうモノこそ一生見る事はないので手放した方がいいですね。

このような進め方で、写真、DVD の片付けを進めてくださいね。

ぬいぐるみの片づけ

僕はぬいぐるみは持っていなかったのですが、女性の方はぬいぐるみをたくさん持っている方は多いと思います。子供の時からいつも一緒、なんて話はよく聞きますね。大事にしているからこそ、**自分の気に入ります**。風水では**人型や動物の形をしたモノは家の住人として運気を吸収すると言われているのです**。ですので、人形は多ければ多いほど家の運気を分け合ってしまうんですね。捨てる時はなかなか捨てにくいと思いますので、捨てる方についてお伝えしようと思います。人形の顔が汚れないように布やなどでくるんであげましょう。



全体をくるんであげても良いのですが、**特に顔は汚れないように気をつけます**。特に目を覆ってあげる事で気持ち的にも捨てやすくなります。

後捨てる時は、他のモノと分けてあげてください。人形はたくさん持っている人もいますが**多くて2~3体くらいにしましょう**。

運気を分け与える存在になるので家の人の良い運気を分けてしまいます。多すぎる場合は整理した方が良いでしょう。

その他思い出のモノ

卒業証書、昔の教科書、昔の制服、昔の彼との思い出のモノ達などなど出てくるときも
あります。これはその人によってなので出てこない人もいますし、結構面白いモノが出て
きたりするのです。これって本当にその人によって違うので面白いのですが、**潜在的な意
識とすごく関係しています。**

例えばですが、卒業証書や資格証などは自分がやってきた事に対して**目に見える形で
証明が欲しいのかもしれませんが。**もう使う事のない教科書やノートを持っている場合も
もっと勉強しておけばよかったという気持ちがあり手放せないのかもしれませんが。

昔の彼氏の思い出のモノが置いてあるという事は心のどこかで忘れられないのだと思
います。実際にモノと心の状態がリンクしている事はとても多いです。

僕と一緒に片付けている時でもそのように思いを語ってくれる方は非常に多いです。な
ので、**過去への思いが蓄積され手放せないで、前に進む事が難しくなるんですね。**

実際に思い出のモノを手放す事で今まで彼氏ができなかったのに**すぐ新しい彼氏がで
きたり新しいチャレンジをする事ができるようになったりします。**

ですので、**過去の思い出のモノを手放す事も大事です。**忘れろと言っているわけでは
ありませんが、モノがある事で潜在的にブレーキをかけてしまっている状態の人を本当
によく見ます。ですので、**自分に掛けているブレーキを外す為にも捨てれないという気持ち
を手放しましょう。**

片づけは誰の役割??

思い出の写真を溜め込んでいると整理するのがとても大変です。ですので、「**写真はま
た今度にします。」「時間がある時にします。」**というように後回しにしていまいがちです。**し
かし、そのいつかは来ないと言っても良いでしょう。**

こんな機会だからこそ一気に片付けしていく必要があるのです。よく、片付けの相談で
実家の片付け、両親の片付けについて相談されます。

両親が亡くなって急に実家を片付けしなければいけないという
相談も受けた事があります。しかし、想像してみてもほしいの
ですが自分の両親のモノ達を捨てるってとてもつらい作業だと思
うんですね。私自身、その経験はないのですが「もし」という事
を考えると辛くなります。その中には本当に大事にとってい



るモノもあるでしょうし大切な写真もあるでしょう。

それは子供の役割なのかもしれませんが親のモノを整理していくのは**とても辛い**です。そして、**自分の気持ちが整理できなくて親のモノが整理できないまま実家**が**そのままの状態**で悩まれている人も**とても多い**です。

これは自分の親に今のうちから片づけをしておいてもらうという話ではなくて自分自身もいつか死ぬ時が来た時に家族にそのような気持ちにさせる事がないようにしておく事も大事だと思います。

死ぬときの事を考えているわけではありません。もちろんまだまだ先かもしれませんが、この片付けの期間に徹底的に自分を見つめ直す事が自分の人生の本当に大切なモノを見つける作業だと思っていますので思い出の品は手放しにいくかもしれませんが、**この機会にしっかり取り組みましょ**うね。

Let's Check !

- ・ 思い出のモノを一度すべて出し、確認しましたか？ Y・N
- ・ 本当に必要なモノを選ぶ事ができましたか？ Y・N
- ・ 手放したモノを処分する方法は決まっていますか？ Y・N
- ・ 思い出のモノが押入れにしまわれていませんか？ Y・N
- ・ お気に入りの思い出の品は飾る場所がありますか？ Y・N
- ・ DVD などわからないものが保管されてませんか？ Y・N

思い出のモノ片付けを終えての感想をお書きください。



アロマを使った

開運法

アロマを使った開運方法

今までは家の中を運氣を取り入れる方法で、片付けの方法や掃除について書きましたが、今回はワンランク上の住まいの開運方法についてお伝えします。

それはアロマを使った開運方法です。

最近ではアロマ風水という言葉も出てきているくらい、アロマを部屋に使う事はすごく効果的なんですね。

西洋のアロマと東洋思想の風水の融合

簡単に説明すると、「香り」は空間や場所を浄化する為に利用されています。香りを楽しむモノとしてアロマは良く使われます。

風水でも気の流れをコントロールする事が家の中の空間をより運氣の良い場所にすることが出来るのです。

この西洋のアロマと東洋の風水を融合すればさらに良い効果が生まれるのでは??と考えられたのが「アロマ風水」の起源です。

アロマ風水とは??

風水では方位や間取り、インテリアなどの目に見える環境を整えていく事にフォーカスされているのが一般的です。アロマ風水では目に見える環境+住んでいる人の内側からリフレッシュしようと今浸透しています。

一般的なアロマの使われ方

そもそもアロマはどのように使われていたかというと、アロマはリラクゼーションに効果があり、フランスやベルギーなどのヨーロッパ諸国では医薬品と同等に使われている**“西洋の漢方”**とも言われています。

植物が持っている香りや働きを利用して、心身のトラブルの解消に効果がある「アロマテラピー」アロマテラピーとはアロマ(芳香)とセラピー(療法)を合わせた造語で、



文字通り「芳香療法」のことです。

人間が本来持っている自然治癒力を高めて、健康の維持や疲労回復、体調不良などの心身の不調を癒すことで病気になりにくい体質を作る効果が期待されているのです。

香りが脳に作用する

香りの分子は電気信号として鼻の奥にある嗅神経に到達します。人間の本能をつかさどる大脳辺縁系に伝わります。この大脳辺縁系は人間の記憶と感情にくわえ、自律神経やホルモン、免疫の調節もつかさどっていますが、それらはストレスを受けると低下してしまい、病気など体に不調が現れてしまいます。

しかし、アロマの香りで脳をリラックスさせてストレスを取り除くことによって、自律神経などの自己免疫機能は向上し、病気にもなりにくくなると言われています。また、香りは脳に直接はたらきかけるため、アロマテラピーはうつ病や認知症の治療においても有効だという最近の研究結果もあります。

アロマを掃除に活用しよう！

そのように心身を癒す効果があるアロマを、お掃除にも活用する事で空間を浄化する作用が倍増するのです。

片付けして掃除する環境を整えて、さらに運気を高めるアロマを使うと効果が倍増します。そこで香りを楽しみ空間を浄化する方法をいくつかご紹介します。

拭き掃除に使う

レモンやラベンダー、ティーツリーの精油を使うと効果的です。1リットルのアルコール酢に10滴くらい精油を混ぜて雑巾で拭き掃除を行なうと、しつこい汚れがキレイに落ちます。殺菌効果も期待でき、しばらく清潔な香りが漂うのでおすすめです。さらにキッチンやお風呂、洗面台などのしつこい水垢もキレイに落とす事ができます。

トイレに使う

トイレには陰気が溜まりやすいのでラベンダーの精油などさわやかな香りが効果的です。床やガーゼに数滴たらして空気の清浄と殺菌を行うと良いでしょう。

便器の中の水垢や汚れにはティーツリーの精油を直接気になる部分にたらし、時間を置いてから水で流してください。雑巾でティーツリーを混ぜた水で、便器の外側を拭くとさらに効果が高まります。

掃除機に使う

掃除機を部屋で使用する前に、最初にラベンダーの精油で湿らせたコットンを吸い込ませます。そうすると掃除機からラベンダーの香りが漂い、気持ちよく掃除できます。ラベンダーには殺菌効果もあるので、掃除機から出てくる空気も清浄してくれ一石二鳥です。

ゴミ箱に使う

すぐに汚れてしまうゴミ箱ですが、そのまま放置しているとすぐ臭いが気になります。そこで拭き掃除に使った精油で拭き洗いして汚れを落とすと良いですね。

ラベンダーやティツリーの精油を1滴と適量の重層をまぜてゴミ箱を拭くと消臭効果でいい香りになり臭いが気にならなくなります

アロマは非常にお部屋と相性の良いモノになります。アロマを使ったお部屋の開運法を試してみてください

まとめ

開運片付けについて、お伝えしていきましたがいかがだったでしょうか？途中で上手に進行していけるようにアクティビティを入れています。自分自身の事を振り返りながら記入してください。3ヶ月間自分自身のモノとしっかり向き合う事で必ず成果が表れるはずですよ。毎日少しずつでもしっかりと進めてくださいね。

ぜひ最後まで取り組み、運気が上がったとの報告をお待ちしています。