



2015年の流行語にノミネートされた「ミニマリスト」。年末に向け、そろそろプレ大掃除を始めないとなーと思いつつ、なかなか進まない方も多いのではないのでしょうか。今回は「人生が変わる」と言われる「お片づけ」について、調べてみました。



## 共通点は「不要なモノを捨ててできた隙間に、幸運が入ってくる」ってこと

大掃除に活用できそうなお片づけのメソッド3つとそれぞれの手法を紹介します。綺麗な部屋を持続する為には、お気に入りの方法をみつけるのが早道かもしれませんね。

### 断捨離

元々はヨガから発展した片づけの技術。

- ①断行（新しく入ってくるモノを断つ）
- ②捨行（不要なものを手放す）
- ③離行（執着から離れる）

**モノと一緒に思考の混乱や負の感情、心の執着を手放す**ことで空間・時間・エネルギーにゆとりが出て、それが気持ちのゆとりにつながる。引き算の法則で人生の停滞を取り除き、新陳代謝を促す。

断捨離の時間軸は、常に今。

「もったいない」「まだ使える」という、モノを軸とした考え方ではなく「**このモノは今の私に相応しいか**」と、主役を「自分」において、「モノと自分との関係性」を軸に取舍選択していく。捨てるのを迷った時は、もし必要になったらまた買い直せばよいと考え、買い直す時に必要なお金は「モノの預かり賃」だと思えばよい。「1つ買ったら1つ捨てる」がルール。

### ときめきお片づけ

片づけとは、『過去に片をつける』こと。

片づけを行う際に「ときめくか、ときめかないか」で判断し、**ときめくモノを残すことを選ぶ手法**。

「ときめくモノ＝大好きなモノ」に囲まれることは私たちの「選ぶ」作業に明確な目的ができ、モチベーションが上がる。人生で何が必要で、何が要らないか、何をやるべきで、何をやめるべきかが、はっきりとわかるようになる。

※こんまりメソッドは、アンガーマネジメントに通じるものがあるとされ、海外でも大人気です

- ①どんな暮らしにしたいのか理想をイメージする
- ②捨てるモノを選ぶのではなくときめくモノを残す
- ③場所別ではなくモノ別に片づける
- ④時間をかけずにすぐに片づけて終わらせる
- ⑤**感謝の気持ちを伝えてから捨てる**

「捨てられない」ときは「**モノの役割を考える**」

例えば「買ったばかりだけれど、自分には似合わなかった服」は「私に似合わないタイプの服を教えてくださいありがとうございます」と感謝した上で捨てる・・・など。



### そうじ力

「そうじ」と「心の力」を組み合わせることで、人生を劇的に好転させる。

人の迷いの現象である乱雑空間を一掃し、**マイナスエネルギーを取り除き**、キレイになった空間を、感謝を込めて磨き込むことで、**プラスの事象を引き寄せる空間（プラスエネルギーに満ちた空間）にする**。

この2つの「そうじ力」を実践することで運勢が好転し、最高の自分を発揮できる人生が展開する。

※スピリチュアルぽいですが、意外と本の評判がよいです

「いつか使うかも」という思考は「不安」や「未来に逃避する心」のあらわれ。そういったガラクタを多く貯め込むことは、心の中の不安を引き寄せ実現させてしまうと考える。

- ①「換気」でエネルギーの流れを変え、
- ②「捨てる」で要らないモノを排除して生まれ変わり、
- ③「汚れ取り」で心を満たし、問題解決する力をつけ、
- ④「整理整頓」でもっと個性を発揮できるようになり、
- ⑤「炒り塩」で総仕上げ。フラット磁場の完成。

## 風水では、汚い部屋は「邪気」のたまり場

風水では、家の中に**不要なものや汚れたゴミがある状況は、体と同じで代謝が悪い状態**です。運の流れが悪くなり、邪気が増えてツギがなくなるので、ゴミを捨て、キレイに掃除をして整理整頓で物をスッキリさせ、換気をして部屋の風通しも良くしましょう。そうすると、家の代謝がよくなっていい運もどんどん入ってきます。ちなみに風水では、場所によって運が変わります。

- 玄関・・・全体運
- リビング・・・才能運・社交運・家庭運
- キッチン・・・金運・家運
- トイレ・・・全体運・健康運・金運・恋愛運
- お風呂・・・健康運・愛情運・美容運・金運

部屋の中でも玄関・トイレ・キッチンの3カ所は、毎日掃除をすると効果的です。



## こんなのもあります…「パン捨離」 ◆フレッシュな気分！ ◆美意識が高まる ◆メンタルが強くなる

パン捨離とは、使い古した下着を一掃してしまうこと。つまり、パンツの断捨離、略して「パン捨離」  
下着は、直接肌に触れるものですね。古くてよれよれの下着では、運が下がってしまいます。古くなった下着を一掃すると「停滞感」がスッと解消され、運氣もアップします。**下着は少ない投資で大きな効果を得られるアイテム**。見えない部分だからこそ、いいものを使い、清潔に保つことで、自らの美意識も高まり、自信を持った行動ができるようになります。新しい下着は、心地がよいだけでなく心も前向きにしてくれるのです。70回着用したら役目は終了（メーカー推奨）。レッツ！パン捨離！