

人生がときめく片づけの魔法

～一度片づけたら、二度と散らからない方法～

講師

片づけコンサルタント
近藤麻理恵

米国「TIME」誌、世界で最も
影響力のある100人に選出。

2016年3月2日(水) **開場** 18:30 / **開演** 19:00

神奈川県立音楽堂 (神奈川県横浜市西区紅葉ヶ丘9-2)



平日でありながら定員1,000名のところ、3,600名を超える応募のあった本講演。女性を中心に会場は大盛況。講演の片づけメソッドには、来場者皆さま終始うなずき、メモを取るなど、大変好評いただきました。

現在、国内外問わず活躍中の片づけコンサルタント「こんまり」こと近藤麻理恵さん。『こんまり流ときめき整理収納法』は、『Konmari Method』として近年海外でも大きな注目を集め、このメソッドについて書かれ本は30カ国もの国での出版が決定し、累計発行部数は600万部を超えています。

その注目の片づけ方法をお話いただきました。

★こんまり流整理収納法 Konmari Method★

●片づける前にまず、することとは？-----

それは「**自分の理想の暮らしを考える**」こと。この部屋で何がしたいか、具体的にゴールを思い描くこと。片づけの前にこのステップを踏むことがとても重要です。

●捨てるモノを選ぶには？-----

実際に片づけに移るとき、みなさん捨てるモノを選んでいませんか？そもそも捨てるモノを選ぶということが、失敗の始まり。捨てるモノを選ぶのではなく、残すモノを探すことです。

●「ときめき」で判断する-----

残すモノの基準をどうするか、それは、そのモノを触ったときに「ときめく」か。モノ1つ1つを触っていきます。そして体の感覚で、体の細胞が上がるような「ときめき」を感じるものを選んでいきます。

手放す時のポイント

- ①**同じカテゴリを1箇所に集めて一気に片づける。**
沢山のモノに囲まれていたかを自覚するのも重要です。
- ②**片づけは自分1人で行う。**
家族と一緒に行動すると、ときめき判断が正確にできなくなってしまいます。
- ③**捨てるモノには感謝して捨てる。**
1つ1つ「ありがとう」を伝えます。たとえ捨てるモノでもご縁があり自分の手元にあるので、だからこそ今まで自分にしてくれたことを噛みしめ、お礼をします。
- ④**捨てる時の順番を守る。**
洋服⇒本⇒書類⇒小物⇒思い出の品
まずは「ときめき」の分かりやすいカテゴリから始めます。そうすると、ときめき感覚が磨かれて整理難易度の高いものも片づけることができるようになっていきます。

人生がいかに片づけでときめくのか-----

片づけをするとおうちがスッキリして、心もスッキリする。ただそれだけでは無いと近藤さんは訴えます。**片づけをすることの本当の意味は、「自分と向き合う」**こと。自分にとって何がときめくのかという視点で片づけをしていくと、モノだけではなく全ての選択肢に対して、どういう選択をすると幸せになれるか、自分の人生に何が必要なのかの視点が持てるようになっていくと言います。そうすることで、**何をやるべきか何をやめるべきかが見えてきて、人生がときめいていく**のです。

お話を伺っただけでも、とても晴れやかな感覚になった本講演。会場は時おり笑いにも包まれ、Q&Aコーナーも来場者から活発に質問が飛び交い、拍手喝采の中終了しました。