

ママの心を軽くするお片づけ講座

帯西幼稚園

笑顔で子育てするために

【イライラ、もやもやの原因】

私たち人間の感覚の90%以上は、視覚によるものだと言われています。

ぱっと見たこの映像の中に、色んな色、形、たくさんの物があると、その情報が一気に脳になだれ込んでいきます。何千何百という情報を一度に処理しなくてはならないので、散らかった空間にいただけで脳が疲れてしまうんです。

【どんな家をめさす？】

いつも片付いた家じゃなくていいです。「いつでも元に戻せる家」を目指しましょう。育児中はとにかく必要な物が多いですし、思うように片付ける時間が取れないことも多いです。散らかることは当たり前。大切なのは、散らかってもすぐに片付いた状態に戻せる家にあることです。

そのためには物の選別、物の処分、物の住所決定が必要です。

【もう、物に囚われなくて大丈夫】

物を大切にすることと、物に執着することは全く違います。

物への執着を手離して、心身身軽に子育てしましょう。

生活するのに必要な物は、実はそう多くはありません。

物に囚われていた執着から解放されると、とても楽に、心穏やかに子育てすることができます。片付いた家で穏やかな心で子育てすることが、我が子への何よりのギフトではないでしょうか

山下かおる

整理収納アドバイザー1級

ハウスクリーニングアドバイザー

整理収納教育士

お問い合わせ先

メール：kaoru.y.mail@gmail.com

または

Instagram：_kaoru.y_

DMにて受け付けております

お気軽にご連絡ください！

