

## 「整理収納セミナー ～部屋をすっきりさせて、

いきいき健康なセカンドライフを過ごそう～」を開催しました

平成22年10月14日から28日までの期間中に、3回にわたってNPOハウスキーピング協会 整理収納アドバイザー認定講師 村尾 和美さんを講師にお迎えしました。

第1回「目からウロコの整理収納の基本と実践」では、チェックリストを使って受講生のみなさんそれぞれの現状を診断した後、整理収納の正しい手順 ①物を減らす ②わかる ③収める を学びました。



第2回「お部屋のポイント別整理のコツ～押し入れ・リビング・台所～」では、減らす時点では収納することを考えずに今の暮らしに必要なかを考える、持つ=幸せ(安心)の幻想をやめて“持たない自由を愉しむ”などはっとさせられる考え方を教えていただきました。

第3回「大切な書類の保管方法～年金・保険などの書類をすぐに取り出せるように～」では、ファイリングボックスを使った収納方法を見せていただきました。書類を分類分けして更にグループ化する、書類にも“賞味期限”をつけて保管の必要がないものはすぐに廃棄する、取り出すための動作をできるだけ少なくするなど今すぐ実践したい内容でした。

