

## 夫婦の危機を招く「片づかない家」

もう一度「捨てる技術」を考えよう

片づけは得意ですか？

みなさん苦手ですね。

明治安田生命が、2012年11月22日『いい夫婦の日』にちなんで行ったアンケート結果ですが、「夫婦が抱く相手への不満」のトップクラスに輝いたのが、「互いの片づけ方」だったそうです。

### 【アンケート調査の結果】

○旦那さまから奥様への不満第1位は、『家の中が片づいていない(25.9%)』

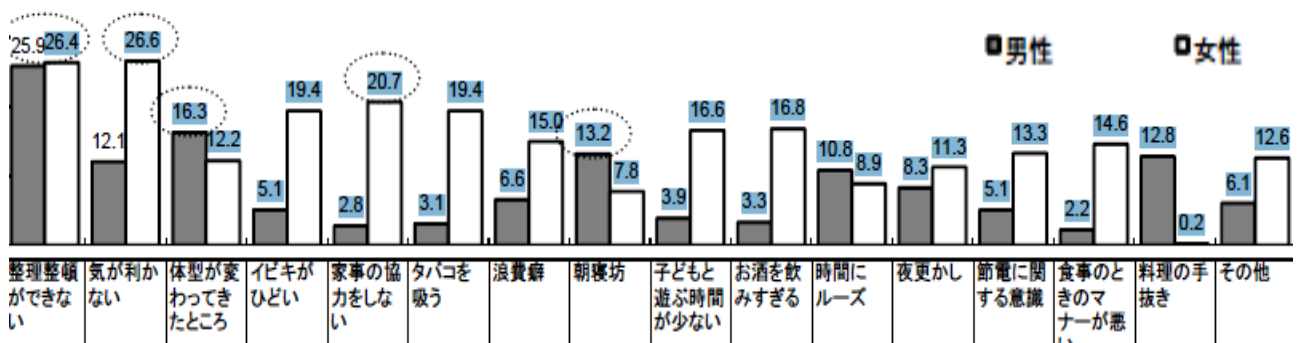
「毎日、家に居るのに、もうちょっと家の中を綺麗に片づけてほしい、家に帰っても落ち着かないし座る場所がないのでくつろげない」

○奥様から旦那さまへの不満第1位は、『気が利かない(26.6%)』そして、わずかな差(0.2%)で第2位は『片づけてくれない(26.4%)』

「こちらが片づけても、自分の物を使ったらそのまま、洋服、靴下脱ぎっぱなし、自分の趣味の物には触るなというくせに、片づけようとしないので部屋に趣味の物があふれてどうしようもない」



### Q. 夫婦関係で不満なことは何ですか (複数回答)



世の中、片づけ上手な人も不得手な人もいるはずで、夫は苦手だけれど妻は片づけが得意、あるいはその逆、という組み合わせのカップルも存在するはずで。

それなのに、片づけ下手な人も上手な人も、同居する相手の片づけ方が気に入らないというわけです。これはつまり、「自分の理想通りモノが収まっていないと、人はストレスを感じる」、ということなのだと思います。せっかく自分がきれいにした場所を同居人が乱そうものなら、ストレスは激増するのでしょう。

整理整頓や片づけに関することは、もっとも価値観の違いが現れやすいところです。

夫婦はお互いに相反する性質をもっています。自分と違って相手は魅力を感じるので、当然といえば当然なのですが、こと片づけに関してはこの違いがとてつクロースアップされてしまうのです。

たかが片づけ、されど片づけです。

家が片づかないことが問題なのではありません。片づけを巡って、お互いが自分の正しさを主張しあうことが問題なのです。片づかない問題でお互いが感じているストレスは、想像以上です。

家ってキレイに片付いていると気持ちも良いし、落ち着く空間になって心も豊かになりますね。

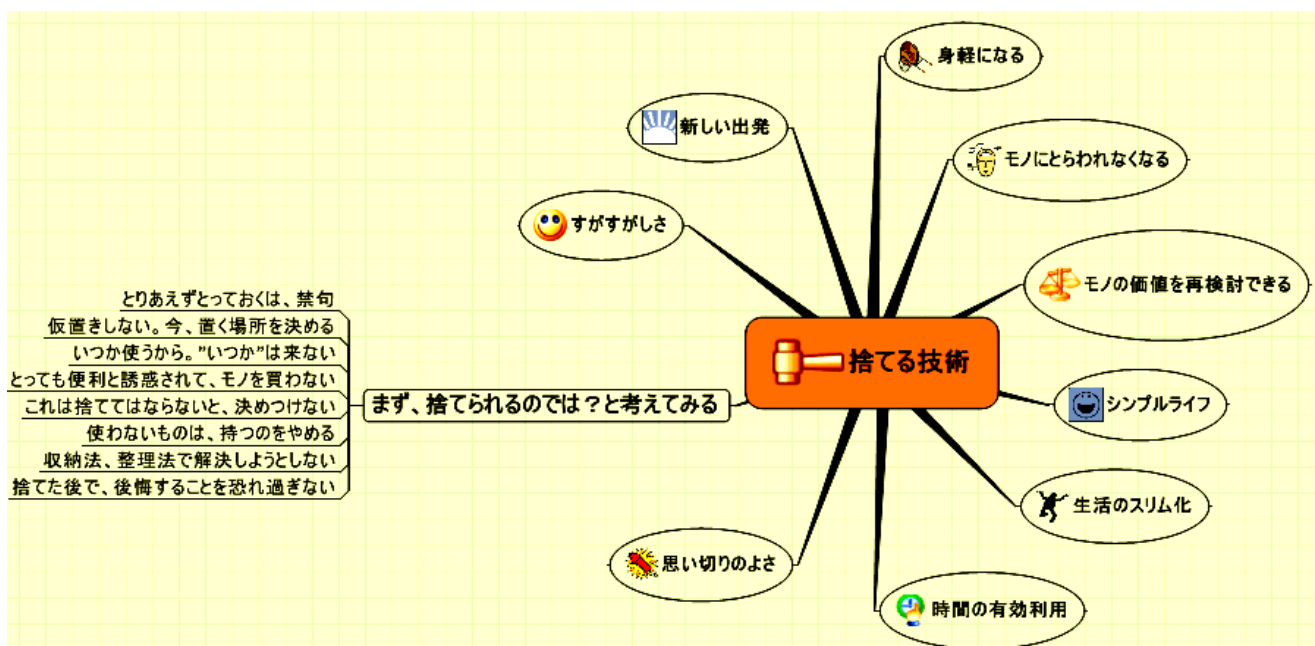
そんなお部屋で過ごせたら、きっと夫婦げんかも少なくなる、と思いますが、いかがですか？

## 片づけの極意とは～「捨てる技術」

夫婦間の問題はさておき、モノが理想的に収まっていないストレス…この原因はどこにあって、具体的にどうすればなくなるのでしょうか。

第一の原因は、当たり前のように、モノが多過ぎるのです。収容面積、体積に比較して収容物が多過ぎるからはみ出します。

これは自明の理ですが、ダイエットの法則とよく似ています。痩せないのは、摂取カロリーが、消費カロリーより多いから。逆になれば体重は必ず減るのですが、世の中からダイエット法が消えないように、片づけや収納も、「捨てる技術！」などたくさんの本がベストセラーになっています。



はみ出してしまったモノを収めるためには、収納できる面積、体積に収まる分だけに分量を減らすことが絶対に必要なのです。

でも多くの方は、「それはわかっているけど、捨てられないから困っているのよ！」というところなんです。

しかし捨てること自体が、そんなに難しいのでしょうか。「捨てられない」のではなく、単に「後回し」になっているだけではないでしょうか。

面倒くさい→「後回し」、30分では終りそうもない→今日は時間が取れないから「後回し」、ごちゃごちゃに詰め込んだ押入れの中を見る勇気がない→「後回し」。

こんな風に毎日、毎週、毎月後回しにして結局1年、数年経っても同じようにモノがはみ出した家で暮らしている。それを気に病むストレスも、同じように溜まったまま…。

この状態から脱するのは意外と難しくありません。たとえば、一日一つ何か捨てる決めて。洋服でも靴でも、賞味期限切れの食品でもいい、ずーっと使っていないモノが引き出しの奥に眠っていないでしょうか。

一日一つ捨てれば、1ヵ月で30個のはみ出したモノがなくなっているはずですよ。

## 少ないモノで美しく暮らしたい

さて、収納というテーマを考える時、いつも思い出す、あるご夫婦がいます。

そのご夫婦は、素敵な木造の一軒家に住んでおられました。思わず羨ましくなるほど優雅な暮らしぶりだったが、驚いたのは、モノがとても少なかったこと。

必要なだけのモノを取捨選択して、使う数だけ置いてある、という感じ。

だからクローゼットの中も、すかすかです。おそらく今シーズンに買われただろうと思われま。

新しいシャツ、パンツ、ジャケットがモトーンで3、4色ずつきれいにアイロンされ、ご夫婦それぞれのクローゼットに、余裕をもって掛けられている。

よくあるクローゼットの中みたいに、ぎっしり詰め込まれて、服が互いを押し潰しているとか、奥の方の服が見えないなんてこともない。でも考えてみたら、服の数はそんなもので十分足りるのですよ。しょっちゅう着まわしている服なんて、せいぜい3、4パターン。

それ以外は結局、持っているのに着ていない服。着ていない服の率・・・、おそらく9割以上では？

そう思うとこのご夫妻のように季節ごとに厳選して着られる服だけを持ち、収納している方が、よっぽど理に叶っています。



## 毎日の片づけでストレスのない楽しい暮らしに



うまくいっていない人の収納は「空いているから、という理由だけで適当にものを入れていった、『とりあえず』の積み重ね状態」。その解決にはリセットが必要なのです。

まず一箇所ずつ、入っているものを一度全部出してみる。出したら、頻繁に使っているものを手前に置くように、あるいはもっと別の使いやすい場所に移動するようにより分ける。そして長期間(2年以上)使っていないものは「捨てる予備軍」として取り出す。

予備軍の中から、古い衣類、履いていない靴などは思いきって捨て、新品同様できれいなものはバザーやリサイクルショップへ。

思い出の品は、写真を撮ってデジタル保存する。

捨てる決心がつかないものはダンボール箱などを利用して「とりあえずボックス」として蓋をし、数ヶ月経っても使わなかったら中を見ずに捨てましょう。「片づけの利点は沢山あります。

①精神的効果～片づかない部屋でイライラしていたストレスがなくなります。

②時間的効果～ものが無造作に散らばっていなければ、掃除機をかける時間が短縮されます。また、ものを捜す時間が、使える時間になります。

③経済的効果～持ち物を把握し、見える化すると、持っているのに重ねて買ってしまいうムダを省けます。





忙しいミセスのためのカンタンレシピ

## 寒い夜に生姜のトロトロあんかけ

白菜あんかけの茶碗蒸し



エネルギー 76kcal  
たんぱく質 4.5g 脂質 2.8g  
(エネルギー、たんぱく質、脂質は一人当たりの値となります。)

材料(2人分)

### 茶碗蒸し

卵……………1個  
だし汁……………3/4カップ  
酒……………小さじ1/2  
塩……………小さじ1/3  
薄口しょう油  
……………小さじ1/2

### あんかけ

白菜……………50g  
(約1/2枚)  
人参……………10g  
だし汁……………1カップ  
しょう油……………小さじ1  
みりん……………小さじ1  
塩……………ひとつまみ  
片栗粉……………大さじ1  
生姜の千切り…少々

手順

- 1 人参は千切りにする。
- 2 卵を溶いて、だし汁(3/4カップ)を少しずつ加え、茶碗蒸しの調味料も加えたらこし器を通す。
- 3 器に2を1/2ずつ注ぐ。蒸し器に入れフタを少しずらして強火で1分、弱火で15分蒸す。
- 4 小鍋にだし汁(1カップ)と千切りにした人参を入れて火にかけ人参が柔らかくなったら、白菜を加える。
- 5 あんかけの調味料も加えてひと煮立ちさせ、倍量の水で溶いた片栗粉を少しずつ加えて好みのとろみをつける。
- 6 蒸しあがった3に5をかけ、生姜の千切りを添える。



健康のために、ちょっといいこと

## 今から!インフルエンザ対策を

毎年冬になると流行する季節性インフルエンザ。近年では、新型インフルエンザも大きな話題になりました。インフルエンザの予防法を知って、早めに対策をしましょう。

### しっかりした食事で、抵抗力を高めよう

予防には外出後の手洗いとうがいが必要。また、インフルエンザウイルスはアルコール消毒によって約99%死滅するので、手洗いと併用するとより効果的。バランスが良く栄養のある食事をとり、抵抗力をつけておくことも大切です。具体的には、魚や肉・大豆などの良質なたんぱく質を摂取すること。また、腸内環境を整えることで免疫力を高める発酵食品や、β-グルカンという免疫を高める成分を豊富に含むキノコ類もあわせて摂るようにしましょう。



### 他にもできるインフルエンザ対策

インフルエンザウイルスは低温・低湿を好むので、加湿器で室内を調湿するのも有効です。予防接種は、接種から効果を発揮するまでに2週間程度かかるので、流行する前に受けておきましょう。

※効果に対する評価には、個人差があります。