

12月例会・報告

日時：12月23日（毎月定例・第4土曜日）15：00～17：00

場所：ひだまり友遊会館・ふれあいルーム

参加者：石附さん、岡さん、尾本さん、小野さん、金子さん、久木田さん、近藤さん、澤木さん、重本さん、高松さん、谷口さん、千野さん、鶴田さん、中川さん、西崎さん、服部さん、東国さん、平柳さん、松島さん、松丸さん、丸山さん、柳沢さん、吉田さん、渡辺（久）さん、渡辺（三）さん、長谷川。（26名）

テーマ：“老前整理をしよう” お話：渡辺三千男さん（当会・会員）

殆どの会員が直面している（悩みの一つ）家財道具の整理について、渡辺さんより、「家の中のモノ」を元気なうちに捨てて、快適に生きていくための、整理実践 5ステップの貴重な助言がありました。

STEP 1 まずは、あなたの家・部屋が片付かない理由を上位3つを書き出してみよう

STEP 2 主な所有しているモノの量（個数、枚数）を正確に書き出してみよう

STEP 3 どこを、いつまでに片づけるかを決めよう

STEP 4 自分なりに「捨てる」基準をきめよう

STEP 5 捨てるべきか迷ったら5W1Hでモノと自分の関係を明確に

お話の中で、皆さんが一番整理処分に困っているのは、写真。アルバム・思い出の品などでした。ご参加の皆様の中でのご意見では、澤木さんから写真は将来の「自分の遺影」の為に1枚だけ残し、あとは全部捨てた！！と仰る完璧な方がおられる一方、金子さんのお家は空いている部屋が多く、物置部屋になっており、子供・孫の書類を全て預かっており、整理どころか、モノの山とお話！羨ましいと言うのかお気の毒と言うのか・・・。

次に、「ガラクタを捨てれば、人生はすべてうまくいく！」という夢のようなお話がありました。ガラクタ整理とは、家の中にスペースをつくること、心の中、頭の中を整理すること。スペースをつくることで新しい変化が起こる！というのです。ガラクタ整理の秘訣、ガラクタ整理のテクニックのお話もありました。渡辺さん、貴重なお話有り難うございました。

「老前整理」の出来た方から、今後の例会で発表して頂こうと思っています

【長谷川記】