

# すぎな園だより

## 【Let's断捨離！】

令和4年7月1日発行 第182号

住所：松山市北吉田町77-95

TEL：974-8310

FAX：974-8340

メールアドレス：suginaen.0704@song.ocn.ne.jp

ホームページアドレス：www.m-tsunagu.jp/

すでに馴染みのある言葉として受け入れられている『断捨離』皆さんも一度は挑戦、もしくは『もはや断捨離の達人』という方もいらっしゃると思いますが、小さな頃から『これ〇〇ちゃんからもらった大切な物』『これは△△へ行った時の思い出の品』などと理由を付けて物を捨てられなかった私ですが、母になった今もその性格は変わらず、おのずと我が家は物であふれかえっています。ふとリビングを見渡すと『これはやばい^^;』某企業のCM『お宅が物置になる前に…』のフレーズが思い出され、徹底的に捨てなくては…と『断捨離』することに！でも一体何から・どこから手を付けていけばいいのか分からず、『よしやるぞ!』と張り切ったものの、一向に物が減りません。そうなったら、まずそもそも『断捨離』とは何ぞや？ですよね。そこで今さらですが、『断捨離』について調べてみることにしました。

★『断捨離』とは？・・・『断捨離』のそれぞれの文字には、断行・捨行・離行の意味がある。

- ・断行：入ってくる不要な物を断つ
- ・捨行：家にずっとある不要な物を捨てる
- ・離行：物への執着心をなくす



つまり『断捨離』とは単なる片付け論ではなく、不要な物を断ち切り、物への執着心をなくすことで、身軽で快適な生活や人生を手に入れようとする思想のこと。

★『断捨離』のメリット ・『節約効果・時間的余裕・部屋も気持ちもスッキリ』：『断捨離』をすると、生活がシンプルで豊かになるという人が多い。また自分にとって大切なものは何かを見つめ直すことができ、不要なものの維持に使っていた場所や時間をもっと大事なことに使えるようになる。

★『断捨離』を行なう上でのコツ

- ・捨てるかどうか迷ったときは一度保留にし、白を改めて判断する。
- ・一度で全てを片付けようとしない。片付ける場所・範囲・カテゴリなどで分けて確実に行なうようにする。
- ・部屋の広さや適切な量、自分が管理できる範囲の量を考慮する。
- ・基準を決める。一年使わなかった書類は捨てる、三年着なかった服は捨てる、など自分なりの基準を決める。



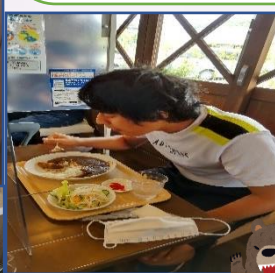
やみくもに手あたり次第片付けては、思い出の品を懐かしむ間に時間だけが無駄に過ぎていた私の『断捨離』。一日で思ったほど片付かず、数日たてばまた物が増えていく現実。『断捨離』は一度やれば終わりというものではなく、日々増える物と向き合い、定期的に行っていくもの。もう一度『断捨離』の意義、方法を見返し、自分が心地よいと感じる物・自分が本当に大切にしたい物だけに囲まれて暮らすことを目指したいと思います。これを機に『断捨離』してみようと思われた方、『断捨離』の先にある憧れの『ミニマリスト』ライフを一緒に目指してみませんか？

文責：岩井 香織



昨年、初参加した「海ごみゼロプロジェクト」に今年も参加しました！毎日活動で歩く防波堤  
 周りのゴミ拾いをする人・集まったゴミの分別をする人・海近くまで降りてペットボトル等の流  
 れ着いたゴミを、テトラポットをいきまき来て集める人など、皆さん出来る事を頑張ってくれまし  
 た。今回もゴミの多さに驚き、今回だけでなく継続した活動が必要であると考えさせられまし  
 た。暑い中、本当にお疲れ様でした！海が少しきれいになってくれたかな？

**海ごみゼロ**



6月の外出活動は、三班分かれて福角町にある喫茶店「ラ・ルーチェ」にランチ  
 を食べに行きました。少人数グループで店内を貸し切りにして頂き、カレー  
 ライス・ピザ・スパゲティなどのランチセットを選んで美味しく食べて満足して  
 くれた様子でした(^\_^)食後は焼き立てパンを購入してお土産に買って帰る方もい  
 らっしゃいました☺実は、お店に行く前は各グループ事にドライブや公園などで  
 食前の時間を有意義に過ごしており、コロナ禍でなかなかゆっくりと出掛ける機会  
 が無かった分、思いっきり外での活動を楽しみました。久しぶりの外出での時間を  
 堪能した一日でした☺

**おしらせ**

7月18日(月)	うみの日
7月21日(木)	外出活動 [県美術館・恐竜展]
7月22日(金)	外出活動 [県美術館・恐竜展]
7月29日(金)	外出活動 [県美術館・恐竜展]

