

『心と暮らしを軽くする老前整理』

老前整理とは、ものの整理だけでなく、これからの生き方を考え、より良く暮らすための整理です。何もかもを「もったいない」と溜め込んでしまうことで、あなたのこれからが「もったいない」ことにならないよう、さまざまな事例とその対処法を挙げて、「ものの整理と心の整理」を無理なく進めるための知恵を伝授します。

<講演概要 抜粋>

- なぜ、老前整理が必要なのか
- 老前整理のメリット
 - ・掃除が楽になる
 - ・ものを探す時間が減る
 - ・片付けないといけない」というプレッシャーからの解放
 - ・コミュニケーションが増える
 - ・消費行動が変わる など
- 老前整理の鉄則
 - ・一度に片付けようとしないこと
 - ・最初から完璧をめざさないこと
 - ・「使える」と「使う」は違う！ など
- 捨てるためのルール
 - ・整理にかかる前に、自分なりの基準を決める
 - ・自分とものの関係を明確化する など
- 収納は NEAT
 - ・Nearest 最短、Easy 簡単、Announce 知らせる、Trouble-free 事故は現禁！

さまざまな事例とその対処法を学んで、元気で体力のあるうちにもう一度暮らしを見つめ直し、どういう生活をしたいかを考える――。

ものの要・不要を判断することで身も心も軽くなった豊かな老後を迎えましょう！