

◎ 可捨てる品やり方

護れるものは人に渡すことができません。しかしフリマアプリ等では、奇麗に梱包する必要があり、私には到底できません。となると捨てる品を選別します。最も場所をとる写真も、保存している方は多いと思います。データ化すると写真自体は捨てることのできます。

自分しか分からないものは、大事な情報として紙にリスト化し、写真として保管するの、も良いでしょう。写真も文字も、ネットで検索できる時代です。片付けには最適な機能です。

◎ といえ片付けはしんどい！

10年経ったら買い換える品等の、在庫管理の発想が重要です。また、古典的な可床を磨くと周りの埃が目に入る。単純な行為も効果的です。

◎ 病気との関連で...

疾患に関わらず、病気になる片付けは出来なくなると、また、年齢を重ねると、ものの持ち運びが困難になることもあります。重いものや大きなものは低い位置に置く等も片付けになります。

◎ 家事、片付けという仕事

掃除、洗濯、炊事などの多岐にわたります。仕事として促ると、清掃、在庫管理、物品購入と廃棄などに分けられます。何をしたいか、何をしたいか、フォーカスしてみましよう。また、仕事は時間で動きません。家事もスケジュールを立てることが大切です。

枠組みを作ってから、入れる
▶ 時間の使い方は
▶ データ化期間を使うのではなく、先にスケジュールを入れる
▶ さらにさらに枠組みの期間も含めての管理をする
例えば、1日は睡眠、仕事、食事、勉強、余暇、などに分けられる
これと同じで、片付けも「大きな枠組み」
「部屋のイメージ、実際の収納」を先に立て、そこに合う量を入れていくのがベスト。



はい、それも片付かないときはいよいよ処分されました。

◎ こころと片付け

こころは何でも入りますが、一定量を超えると壊れます。全部を受け入れようとすると片付かないので、今日は何をしようかと優先順位を付けましょう。こころを入れ物と促さると、

- ・好きなもの、気持ちや和らぐもの
- || こころの中に入れてたいもの
- ・嫌いなもの、心地よくないもの
- || こころの中から出したいもの

に分けられます。どちらか分からないものは、一旦こころの外に分けましょう。

◎ 家族ができること

まずは、ご家族自身が片付けをしてみましょう。片付けている姿や片付いた様子を見せてみましょう。焦らさず心を落ち着けてやるこころが大切です。

片付いた部屋とこころを自指しましょう！

おわり

医療法人社団 鶴永会

鶴が丘ガーデンホスピタル
〒195-0055 東京都町田市三輪緑山2-2133-1
TEL:044-988-3121
長津田いこいの森診療所
〒226 0027 神奈川県横浜市緑区長津田4 11 14
TEL:045-507-7656
MILACOCO 訪問看護×計画相談
〒195-0055 東京都町田市三輪緑山2-2133-1
TEL:044-988-3452

患者様のご連絡先
ご家族様等のご連絡先
健康保険等の資格
内容
等が変更になった方は、必ず受付へお申し出ください。

おねがい...

完全主義では身がもたぬ

若さの秘訣は好奇心

いろはカルタ

今月の...