



トピックス

大掃除の前の断捨離が大事！

① 断捨離とは？

- 物を捨て、物への執着を断つことで、本当に必要なものを見つめ直すことです。
- 部屋を片付けて気持ちをスッキリさせたいと思ったら、断捨離をしてみましょう。

② 断捨離をするメリット

- 部屋の見栄えが良くなる。
- 気持ちの整理が付く。
- いらないものを買わなくなり、お金が貯まる。
- 運気が上がる。



③ 断捨離のポイント

- 部屋をキレイにして、何がしたいかをイメージする。
- 今日はどこまで断捨離するか範囲を決める。
- 自分なりの「捨てる基準」を決めておく。

④ 断捨離して後悔しないために

- 後で使うものは捨てない。
- 買い直せないものは捨てない。



⑤ 断捨離のあとは掃除

- 物の量が減ると空間が広くなり、掃除も楽です。

【断捨離リスト】



① 使い道が同じで複数ある物

- 同じ黒のボールペン、ハサミ、消しゴム

② 今の自分が使わない物

- 過去の自分が使って気に入っていた物
- 未来の自分が使うかもしれない物

③ あったら便利な物

- 何かあったときに使えると思ってしまう物は、無くても大丈夫な物が多いです。

④ ずっとしまっている物

- クローゼットや収納の奥などの手の届きにくい場所に長い間しまっている物。

⑤ 持っているだけの物

- ブランドバッグなど高い金額で購入したから、使っていないけど、何となく持っている物。

ちよつと紹介

ポインセチアの花はどの部分？

ポインセチアとは、クリスマスシーズンによく見かける赤色が特徴のお花です。最近は品種改良が進み、ピンクや白色の種類もあります。

ポインセチアの花のように染まっている部分は、苞というつぼみを包んでいた葉っぱが変化したもので、花びらではありません。ポインセチアの花は中央に集まっている緑色の部分です。

