

ハッピー アシスト



アンピールマンションでおなじみの
新栄グループがお届けする
コミュニティペーパー

発行 ● 新栄総合管理株式会社 [マンション管理業] 国土交通大臣 (4) 第091453号
新栄住宅株式会社 [宅地建物取引業] 福岡県知事 (4) 第15071号
〒810-0041 福岡市中央区大名2丁目11番25号

Happy Assist Tsushin

通信 vol.54

2021 SEP.

特集

もっと快適講座

27

やましたひでこ公認
断捨離トップトレーナー

檀 葉子

断捨離

はじめての

断捨離。2010年の流行語大賞にノミネートされて注目を集めた言葉なので、耳にしたことがある人は多いと思います。今もさまざまな場面で使われていて、ごく一般的な言葉として定着してきたように思います。その一方で断捨離の内容についてキチンと理解がされているかは微妙なところで、ただただ「思い切って捨てること」と思っている人もいますよね。

そこで今回は、「はじめての断捨離」をテーマに、断捨離とは何か、どのようににはじめたらよいのかといった断捨離入門をお届けします。

長引くコロナ禍の影響で、家の中で過ごす時間が増えました。気持ちよく暮らせる住まいへの関心が高まっている今、断捨離をはじめてみませんか？



断捨離とは

気持ちよく暮らすための技術

日々の暮らしの積み重ねのなかで、モノは増えていきます。住まいの広さは有限ですから、減るよりも増える方が多ければ、いずれ、住まいが物置き化していくことは明らかです。さまざまな情報が溢れる現代では、新しいモノへの誘惑もいっぱいあります。捨てるに上手に収納するにも、いざれ限界がくるのです。モノが増えていった結果、不要なモノに生活空間の多くを占有されてしまつて、快適に暮らせないとしたら、なんだか本末転倒ではないでしょうか。

断捨離では、「今の自分に本当に必要なモノ」にフォーカスして、不要なモノを手放します。そうすることで、モノへの執着から解放されて、快適に暮らすことができる。それが、断捨離です。

断捨離とは

「住まいのメンテナンス」であり、
「命のメンテナンス」

断捨離という言葉は、

断… 過剰に取り込まない
(不要なものが入らないように断つ)

捨… 溜め込んだガラクタを捨てる

離… 「断」と「捨」を繰り返した後に訪れる
軽やかな境地



を意味していて、行為としては、「断」と「捨」の繰り返しを中心になります。これはいわば「住まい」の状態を整えるメンテナンス。暮らしの中心にある住まいが雑然としていると、そこに暮らす人の心もすさみがちです。住まいをすっきりさせて気持ちの良い状態を保つと、住まう人の心にもゆとりが生まれ、命を整えることにつながります。断捨離はモノと心の新陳代謝を促す「命のメンテナンス」なのです。

※断捨離®はやましたひでこの登録商標です。

講師

PROFILE
プロフィール

福岡断捨離会代表
やましたひでこ公認断捨離トップトレーナー

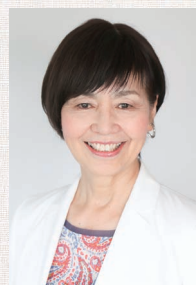
檀 葉子

2010年、「断捨離」とやましたひでこに出会う。翌年、やましたひでこの推薦により、断捨離トップトレーナーになる。その後、福岡断捨離会を立ち上げ、地域に根ざした断捨離の普及とサポートを展開。全国でセミナー、講演会、カルチャースクール、市民講座などの講師を務める。

断捨離についてもっと知りたい、学びたい方はご相談ください。

福岡断捨離会 檀 葉子公式サイト

<https://danshari-dan.com/>



「断つ」「捨てる」「離す」断捨離は新陳代謝

断と捨を繰り返す！



うかつにモノを
取り入れない

吟味して買い物をする、
不必要なモノはもらわない
など、入ることを防ぐ

手放す

不要なモノ、
お気に入り以外を
捨てる。

最適化
された状態

モノが循環、
代謝し、
心も軽くなる。

断捨離 よくある勘違い

家族のモノを勝手に捨ててはいけません。

何が不要かは本人が決めることです。断捨離は自分のモノ、自分が決めてよいモノが対象です。家族のモノを勝手に処分しないように気をつけましょう。話し合って、ゆくゆくは家族で断捨離ができると良いですね。



はじめての断捨離は、まず「捨」から。
いろいろ考えすぎずに、行動することが最大のコツです。

はじめての断捨離 1 モノを減らすコツ

家の中のモノを3つに分けると、だいたい、

- 必要・適切・心地よい(快)モノ：20%
- 捨てるべきか迷うモノ：30%
- すでに忘れているモノ：50%

といった構成になっていることが多いです。まず、不要であることがはっきりしている「すでに忘れているモノ」から取り掛かりましょう。何年も仕舞い込まれていて、その存在を忘れてしまっているということは、ほとんどは不要なモノなので、比較的迷わずに捨てられるはずです。もう年月が経って、着られるけれど着ない服、食器棚の奥に仕舞い込まれた使うことがない食器、天袋にいつ入れたのかわからないモノたち。物置の奥に捨て置かれたモノたちなどなど。こうしたものを手放していくのです。

手はじめにおススメなのが「冷蔵庫」の中の断捨離です。冷蔵庫の中には、賞味期限切れの食品や調味料、もう絶対に食べないだろうモノなど、間違いなく不要なモノがあるはずです。それらを手放すだけでも、すっきりした使いやすい冷蔵庫になりますよ。

はじめての断捨離 2 不要かどうか判断するコツ

断捨離の実践において重要なポイントは、「不要なモノ」を判断できるようになることです。家の中には「まだ使える」、「せっかく手に入れたモノ」、「思い出の品」といった理由で捨てきれないモノがきっとたくさんあることでしょう。

断捨離では、これらはほとんど「捨てていいモノ」と判断できます。なぜでしょうか？ それは物の状態や価値、思い出などの「モノ軸」で考えるのではなく、今の自分がどうしたいのかを問う「自分軸」で判断をするから。断捨離はモノへの執着を手放すことで今の暮らしを快適にしようということです。『昔は』着ることができた、『いつか』使うかも、というのは「今の自分」という「自分軸」で判断をすると、不要なモノなのです。こうやって自分軸で判断してモノを手放すことで、心のモヤモヤも晴れて、気持ちが軽くなっていくことを実感できるはずです。

自分軸を持つために問いかけよう

- 不要** まだ使えるが実際には使うことがなく、なくても困らないモノ
- 不適** 以前は大切だったけど、今の自分には合わないモノ
- 不快** 長年使っているが、違和感や不快感をどこかに感じているモノ

- 要** 今の私に、必要なものか？
- 適** 今の私に、ふさわしいか？
- 快** 今の私に、心地よいか？

この問いかけを踏まえて、モノを手放していく

こうした作業はエネルギーを使いますから、断捨離を実践していく人を見てみると、どんどんたくましくなっているように思います。私自身もそう実感していますが断捨離には生き方を変える力があります。気になった方は、まず行動です。はじめての断捨離にチャレンジしてみてください。

「もったいない」と思うのは当然です。大事にとっておくことも大切ですが、住まいは暮らしの器です。その器がモノで溢れてしまつては、健康に暮らすことはできません。そして、捨てずにいるけれど、存在さえ忘れられているモノは、本当に大事にされているといえるのでしょうか？

断捨離を実践していくと、毎回そのモノについて真剣に考えることになりま。本当に必要かどうか「ひとつひとつのモノ」と向き合うので、処分することになったとしてもモノを大事に考えて判断をしているといえるでしょう。そして、新しいモノを取り入れる際にはより慎重に「断」の姿勢で向き合います。

モノと真剣に向き合うのが断捨離です。

断捨離 よくある質問

本当に「捨てる」のですか？

断捨離の「捨」は、モノを手放すということです。なので、必要としている人にあげたり、リサイクルショップに引き取ってもらったりするのも良いでしょう。ただ、「売るために」という理由で長期間捨てられず、家のなかに留まってしまう恐れがあるようなら、深く処分することをオススメします。



新栄総合管理スタッフがみつけた

マンション

便利グッズ

Selection 31

ハッピーアシスト通信担当のAです。このコーナーでは、マンションライフにきっと役立つグッズを紹介していきたいと思います。

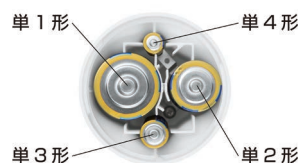
電池がどれでもライト

9月1日は防災の日。皆さん防災グッズはご用意されていますか？
今回ご紹介するのは、パナソニックの「電池がどれでもライト」。計画停電が行われた東日本大震災を教訓に生まれた製品です。単1～単4までのどのサイズの電池でも1本あれば使えるLED懐中電灯です。もしもの時、電池のストックがない！ というような場合にも、リモコンなどから電池を取り外して使用することができるのです。

昨年の台風10号の際にせっかく購入した懐中電灯を、電池が合わず使えなかった経験をした私が声を大にしておすすめする商品です。

電池がどれでもライト BF-BM10 (LED懐中電灯)

カラー ● ホワイト サイズ ● 約幅135×奥行80×高さ125mm 質量 ● 約230g(乾電池単3形1本含む重さ) 定価 ● オープン価格
メーカー ● パナソニック お問い合わせ ● お客様ご相談センター 空質・電池・暖房ご相談窓口 0120-878-698 (9:00～18:00)



「トイレのリフォーム」編

DATA

内容 ● 便器取り替え、床・クロス貼り替え
金額 ● 150,000円(税別) ※商品代、工事費込み
工期 ● 1日



当初は便器の取り替えのみのご依頼でしたが、最終的には気になる床やクロスの貼り替えも一緒に行うことに。クロス選びにこだわってガラリと印象が変わりました。

お問い合わせはお気軽にどうぞ。

アンピールリフォーム

0120-806-117

受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日休み)

<https://www.empire-reform.jp/>

新栄総合管理株式会社 特定建設業福岡県知事 許可(特-1)第104412号
宅地建物取引業福岡県知事 (6)第13338号



スタッフ紹介

Staff Profile



管理業務に携わり始めてまだ1年ほどですが、快適な住環境づくりのために精進していきますので、お困りごとがあればお気軽にご相談ください。

●賃貸部

きたはら のぞみ
北原 望
福岡市出身

趣味 ● 音楽鑑賞、デイキャンプ、ボードゲーム

最近の出来事 ● 暑い日が続く、休日は外に出たくないでフードデリバリーサービスをよく使っています。自宅にいながら手軽にいろいろなお店の味が楽しめていいですね!

ハッピーアシスト通信 Vol.54 読者アンケート

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で6名様にプレゼントを差し上げます。〈締切：2021年10月31日(日)〉

Q1 今回、関心のあった記事はどれですか？

- ☐ 特集／もっと快適講座
☐ マンション便利グッズSelection
☐ マンションライフQ&A ☐ 読者からのお便り
☐ リフォーム事例紹介

Q2 断捨離したい場所・ものは何ですか？

- ☐ キッチン・食器棚 ☐ クローゼット
☐ リビング ☐ 人間関係
☐ その他 ()

Q3 感想やご意見など自由にご記入ください。

※いただいたご意見や当選者を紹介させて
いただく際のペンネームをご記入ください。

Webからも
アンケートへ
応募できます!



※ご記入いただいた個人情報の利用目的
①プレゼント当選者へのプレゼント発送。②ご意見・ご感想の本誌への掲載。
③本誌企画編集及びアンケート集計処理。④弊社資料などのご提供又はご案内。
詳細につきましては、当社ウェブサイト掲載の個人情報保護方針をご確認ください。

はじめての理事編

Q

インターネット接続プロバイダの変更をする場合、事前に管理会社への連絡が必要になると聞いたのですが、本当でしょうか？

A

本当です。特に工事が必要となる場合、事前確認をしないとトラブルになる可能性もありますので、住民のみなさんに周知しましょう。

インターネット接続の速度が遅いと感じられたり、よりお得な料金プランのサービスが登場したりすると、インターネット接続サービスの乗り換えを検討したくなるものです。こうした乗り換えにあたっては、事前に管理会社へ連絡・相談いただくことで無用のトラブルを避けることができます。

最近のインターネット接続サービスは、光回線（光ファイバー）が主流です。お住まいのマンションにおいてもすでにNTT西日本やQNetなど、いくつかの事業者の回線が引き込まれていることが多いでしょう。基本的に既に引き込まれている事業者のサービスについては、工事不要で契約・利用することが可能です。

しかし、そうではない場合、新しい事業者用の光ファイバーケーブルをはじめとする設備を改めて敷設する必要があります。この工事の際に、マンション共用部の配管に空きがないなどの物理的な理由で導入が難しい場合があります。

このため、工事が必要となるかどうかの判断も含めて、必ず事前の連絡（申請・許可）をしていただくよう周知すると良いでしょう。また、お住まいのマンションにおいて工事不要で契約・利用できるインターネット接続サービス等の情報についても合わせて周知すると良いでしょう。

ほかにもある！忘れがちな事前の申請と許可が必要となる行為

インターネットの契約以外にも、事前の相談・許可が必要になるものとしては、

- リフォーム ● ペットの飼育 ● 引越し

などがあります。マンションによっては、エアコン取り付けや給湯器の取り替えなどの簡易的な工事についても申請が必要となりますので注意が必要です。

こうした見落としがちなルールについて、理事会の皆さんで話し合っ、集中的に周知を検討するのも良いかもしれません。

お気軽に管理会社のフロント担当へご相談ください。



今後取り上げてほしいテーマについて

● 片頭痛持ちの私。毎日マスクをしていて耳が痛くなり、そこから頭痛が起きたり、梅雨の影響で天気が痛が起きたりします。頭痛に効くツボやストレッチがあれば知りたいです。少しでも6月を快適に過ごしたいです!!

〈にんじんりりさん〉

● 健康管理に興味があります。ストレッチ、筋トレの紹介をしてほしいです。

〈M子さん〉

★コロナ禍の影響で、ストレッチや運動に関する要望が増えていますね。検討いたします。

● 各管理組合における独自の取り組み等について特集してほしい。〈H・Hさん〉

★他の管理組合でも参考になったり取り入れたりできる事例は役立ちますね。検討いたします。

ご感想・ご意見など

● フルリフォームの間取り図が分かりやすかった。マンション便利グッズも購入したいと思いました。〈卵料理の母さん〉

● 築16年目になり、建具や壁紙、サッシの入れ替えなどを検討しているので、そんな情報があると嬉しいです。〈やなさえさん〉

● リフォームの特集がとても好きです。特に、水まわりやクロス、床など数日できそうなりリフォームがとても気になります。〈グリーンさん〉

★リフォームについては今後も特集していきます。気になることがあれば、アンピールリフォームへお気軽にご相談ください。

読者からのお便りコーナー
Vol.53にお寄せいただいた読者様からの感想やご意見を紹介します。

介護保険を利用した

賢く

福祉用具のレンタルで快適生活!

- 購入に比べ費用負担が少なく済みます。
- 体の状態の変化に合わせた適切な用具を使用できます。
- メンテナンス・アフターサービスが充実しています。



※写真はイメージです

※介護保険適用には事前審査が必要です。※所得により適用される負担割合が変更される場合があります。



※写真はイメージです

介護用ベッド

介護保険無しの場合 7,000円/月額

介護保険適用の場合 700円/月額(1割負担)

歩行器

介護保険無しの場合 3,500円/月額

介護保険適用の場合 350円/月額(1割負担)



※写真はイメージです

車いす

介護保険無しの場合
5,000円/月額

介護保険適用の場合
500円/月額(1割負担)



※写真はイメージです

手すり

介護保険無しの場合
2,000円/月額

介護保険適用の場合
200円/月額(1割負担)



ご注意

介護保険サービスのご利用は「要介護」、または「要支援」の認定を受ける必要があります。

アンピールケアプランセンターでは 無料で介護保険申請に必要な書類の作成、申請を代行します。

在宅介護の
無料相談窓口

新栄グループ

アンピールケアプランセンター ☎092-721-5332

新栄総合管理株式会社

〒810-0041 福岡市中央区大名2丁目11-25 新栄ビル3F

受付時間/9:00~17:00(土・日・祝休み)

介護保険事業番号:4071003364/サービス種類:居宅介護支援 福祉用具事務所番号:4071003380/サービス種類:福祉用具貸与・販売

アンピールケアプランセンター 検索



※今号のお客様優待サービスはお休みさせていただきます。

ワクワクプレゼントコーナー アンケートに答えて
素敵なプレゼントをもらおう!

抽選で 計6名さま

QUOカード (5,000円分) ... 1名さま
(2,000円分) ... 5名さま

応募方法 別紙アンケートハガキがホームページのアンケートフォームからご応募ください。※記入もれがある場合は抽選対象外とさせていただきます。締切 2021年10月31日(日)まで(当日消印有効)

抽選発表 当選は賞品の発送をもってかえさせていただきます。次号の紙面にて当選者(ペンネーム)を発表しています。※プレゼントは都合により同等の品に変更させていただく場合がございます。

Vol.53 プレゼント当選者発表!

(ペンネーム)

QUOカード(5,000円分) つばささん

QUOカード(2,000円分) けんたろうさん/小鳥きのこさん/自称・きれいずきさん/
M・Yさん/K・Iさん

ホームページからもアンケートに回答・ご応募いただけるようになりました。

●たくさんのご意見、お待ちしております。 ハッピーアシスト通信 検索



編集後記

今回はリフォーム特集ということで大変多くの反響をいただきました。いつもながらリフォームへの関心の高さを実感しました。

我が家でもそろそろ子ども部屋が欲しいと考えているのですが、どこをどうしたらよいか迷ってしまって全く進みません。今号の特集を参考に、まずは物を減らすことから始めたいと思います。

次の発行は
12月中旬予定です!

●お問い合わせはハッピーアシスト通信編集局まで

✉ happy-assist@sin-ei-kanri.co.jp 〰 https://www.sin-ei-kanri.co.jp

TEL 092-762-5222 FAX 092-762-5545 ※写真・イラスト・記事などの無断転載を禁じます。

郵便はがき

810-8790

256

〈受取人〉

福岡市中央区大名2丁目11番25号
新栄ビル3F

新栄総合管理株式会社
ハッピーアシスト通信局 行



(切手を貼らずに
このまま投函し
てください。)

個人情報の取扱い(裏面)を確認し同意の上、応募します。

氏(ふりがな) 性別(男・女)
名 年齢(歳)
(〒 -) ☎ - -
ご住所 FAX - -

E-mail @