

今日から片付け上手。 原田さよ

結婚以来ほとんど服を捨てたことがなかったので、片づけを意識しはじめた3年前、クローゼットの中の服は**300枚**を超えていたと思います。

ここ数年は体形がどんどん変わり、持っていたても意味のない服がたくさんあることを知っていました。それでも人の着ている服がよく見えて買ってしまい、さらにクローゼットをふくらませていく。出かけるときは「**やっぱり着る服がない**」と嘆く、典型的なパターンをたどってきました。

そんな私も、服を減らして、もう一度おしゃれを楽しみたいと思うようになりました。

300枚以上あった服は、3年近くかけて手放し、50枚前後で落ち着きました。

この50枚には、コートやジャケット、喪服なども含まれます。

生活スタイルによって必要な服の種類と枚数は変わりますが、私の今の暮らしにはこのぐらいがちょうどいい数です。

押し入れには、思い出の品もたくさん入っていました。賞状、額、つぼ、壁紙の残りなどです。賞状や、それが入っていた額は、がんばったことを第三者が評価してくれた証とその象徴。壁紙や襖紙の残りは、破れたときに、新しく買わずとも同じもので補修できるという保険のようなもの。でも、この家に引っ越してから一度も外へ出したことがありませんでした。どこかにあるはず、とは思っていたけれど、この押し入れに収納したことは忘れていたのです。

これらは、家にあれば満足という私の気持ちを満たすためだけの存在になっていて、その役目はもう十分果たしてくれた。そう考えて処分することに決めました。

古いけれど思い出の塊で捨てられない……という物は、実際に手に取ってみてはじめて、この先の処遇を決めることができます。

冷蔵庫の真ん中の段は、左側に大きな余白をあけておきます。理由は、サラダの残りや料理の入った鍋などを、そのまま入れておけるから。その都度小さな容器に移し替えなくてもいいように、大きな鍋やボウルをそのまま入れられるようにしておくのがラクです。冷蔵保存が必要なお菓子などをいただいたときや、急に冷やしておきたいものが出たときも対応できます。

47歳でリウマチとわかってからは、包丁がうまく使えなかったり、ペットボトルの

ふたが開けられなかったり、ふきんをしっかりと絞ることができなかったりと、キッチンの中で思うように動けないことが増えました。でも、このいちばんつらかった時期にしていた工夫が、今の私のラク家事スタイルのベースになっています。

まず、朝は手がこわばって使いにくいので、前日の夜に、次の日の朝に使う野菜をカットしておくようになりました。これが、最初にやってみた小分け家事だったと思います。

その後、同病の先輩主婦さんから教わったり、自分流のやりやすい方法を編み出したりしながら、今日までやってきました。