

# アバンダンスサロン 9 回目動画ノート

---

## 9 回目の動画内容

### 1) プロローグ

今日はカリキュラム⑨の「モノ」についてお話します。

どんなモノをどれだけ欲しいのか？

どんなモノに囲まれて生活したいか？

モノの所有欲はあるのか？ないのか？

いつまでにどんなモノを手に入れるのか？

などを明確にしていきます。

### 2) モノとの関わり方は年代によって違う！？

40 代～50 代より上の世代

20 代～30 代の世代

### 3) あなたはどんな風にモノとつきあいたいですか？

ワーク 1：あなたの好きなモノや持っていて心地良いモノはなんですか？

ワーク：2 あなたの嫌いなモノは心地悪いモノな何ですか？

ワーク3：今後は、モノとどんな付き合い方をしたいですか？

#### 4) 断捨離とこんまりさんの片付けについて

##### 1. 断捨離について

##### 2. こんまりさんの片付けについて

##### 3. とにかくとにかく、モノと向き合うには、作業すること！です。

今までの回は、考えたり書き出したり、机の上で出来ることも多かったですが、

今回はこの動画を見たらすぐに、片付ける場所を決めて作業に取り掛かって下さい。

必要なものと必要でないものに分ける。

ときめくものとときめかないものに分ける。

そしていらぬものは処分する！です。

## 5) モノに対する判断基準＝右脳と左脳を使う

<右脳>

視覚＝洋服を見た感じ

聴覚＝洋服が動くときの音

嗅覚＝洋服のにおい

触覚＝肌ざわり

味覚＝食べたくなる色や材質（ちょっとこれは無理やりですが）

そんな風に判断すれば、結構必要なものと必要でないものに、分けられると思います。

五感で分けることやってみてください。

<左脳>

あと、感覚が苦手な方は、左脳を使ってみましょう。

洋服なら1年とか2年来てないものは処分するというように、ロジックにやってゆきます。

感情入れずです。自分の中で処分の期日を決めるといいですね。

それをやりやすいのは冷蔵庫や食品庫です。

賞味期限や消費期限がありますからね。処分せざるを得ませんよね。

そういう風に、他のものも消費期限をつけるといいですね。

まずは、処分してモノを減らす作業をやってみてください。

それをやってゆくうちに、自分が心地よいものや好きなものが、わかってくると思います。  
嗜好も変わりますから、3年前好きだったけど、今はそれほどでもなくなったものなどは、  
潔く処分するといいですね。で、今、好きなものだけでそろえていきましょう。

「モノを通して心がわかる」と言われることが、なんとなくわかってくると思います。

## 6) まとめ

では、今回は、**とにかく！行動してほしい！！！！**  
ので、動画でくどくど説明するより、行動してってください。

断捨離リスト参考サイト

<https://www.wakibungu.com/wct/danshalist/>

## 7) 課題

それでは、今日の授業の宿題を出します。

- ① 今日の気づきベスト3
- ② モノと向き合う時間（断捨離）を取ることで何を感じましたか？
- ③ あなたが好きなモノはどんなモノですか？また嫌いなモノはどんなモノですか？

コメント欄にどうぞ！