

## R7文化教室

### 「断捨離®でご機嫌な暮らしを目指しましょう！」



#### <日時・場所>

令和7年12月6日（土）10:00～11:30 ・中央公民館

#### <講師>

むらやま ちかこさん（やましたひでこ公認 断捨離®トレーナー）

#### <参加者・定員>

30人（18歳以上の人）・定員25人（応募33人・欠席3人）

#### <事業内容>

断 いらないものを断つ。捨 ゴミ、ガラクタを捨てる。離 すべてのを手放す。自分が楽に生きるために行う。「家のつまりは身体や心のつまり」、断捨離は自分にご機嫌に生きるために、「命」を守ること。捨てるのを迷う場合はもう一度、自問自答してみる。本当に必要かが分かる。目の前の自分のモノから始める。モノには自分の気持ち(執着)が入るから、難しい。自分だけで判断できるモノから始める。断捨離は「おけいこ」、今日から始める。選択の基準は今の自分に「必要で」「ふさわしくて」「心地良い」モノ。断捨離は「選び残すこと」、あることを「感謝」する。

#### <講座を終えて> ※参加者アンケートより

- ・家に帰ったら自分の物から、できるところからやってみよう！とモチベーションがアップしました...
- ・自分の物への執着が強く、なかなか捨てる事ができないので、この機会に反省したいと思いました...
- ・断捨離をすることによって、心が軽くなると教えていただき、やってみようと思いました...
- ・自分の必要なものだけに囲まれて気持ちよく過ごしたいと思いました...