ご自身のお洋服と向き合ってみよう！

女性がなかなか手放せないものは、思い出のモノに続いて、「お洋服・衣類」があげられます。
食品は捨てられるのに、どうしてお洋服って捨てられないの？
そんなお悩みをお持ちの方に、今回は「お洋服を気持ちよく手放せる方法」をお伝えします。

❶ まずは、インナーやパジャマから考えてみよう！

お洋服といっても、いきなりトップスやスカートから手放すことを考えると手放すハードルが高いものです。まずは、よく着ているインナー・パジャマから考えることで衣類の整理は始めやすいです。

ここで考えるのは、生地のヨレヨレ具合（破れ・伸び）と着用感。

また、「外では着れないから、部屋着にしよう」これはやめましょう！このパターンの方は、パジャマや部屋着の量が多いと考えられます。外で着れないお洋服は「部屋着とパジャマ」にまわさず、パジャマは専用のモノを買うこと。

肌に近いものやお家で長い時間着用するものだからこそ、気持ちの良いものを選びましょう。

❷「1年以上着ていない服」は手放しても良い！

来年は着るかもしれない？そう思ったそのお洋服。何年、あなたのクローゼット・衣類収納にありますか？基本的に1年間で1回も着ていない洋服は、来年も再来年も着ることはほとんどありません。というのも、着なかった理由があるはずだからです。「生地の傷みがあるから」「生地がよれているから」そのお洋服に対して、何か違和感をもつ場合は、「1年の間に着たか？」を思い返してください。

そのお洋服を1枚手放して、自分のお気に入りのお洋服を1枚増やした方が、きっと毎日ワクワクするはずです。

❸ お洋服を手に取り、自分自身に質問をしてみる

「このお洋服がお店に並んでいたら、私はこのお洋服を買うかな？」「このお洋服を無くした時、またそのお洋服を買い足そうと思うかな？」

買い直さない、もしくは、買い足さないだろうなと思ったら、思い切って手放してみるのもよいかもしれません。分からない場合は、手に取るだけではなく、実際に試着タイムを設けましょう。

「このお洋服は自分が持っている洋服に合う組み合わせがあるかな？」「なんだかサイズが合わないかな？」と。このように、実際に着てみることでお洋服と向き合うことができます。

何度着ても気分が上がる服が、あなたに似合う特別な洋服なはずです。

❹「どんな自分なら素敵？」自分と向き合ってみよう！

どんな自分なら素敵かを考えてみましょう！
理想の自分の姿を思い描くのです。

さて、あなたはどんな女性になりたいですか？

「知的に見える女性」ですか？それとも「可愛らしくみえる女性」ですか？

理想をイメージしたら、お洋服をあわせてみましょう！

「活発に見える、ジーパンが私には似合うと思ってる」「女性らしいけど楽チンなワンピース。1枚で着れるので、私にあっているかな」など、自分の好きな「洋服のパターン」がわかるはずです。

そうやって選び出されたモノが「自分の中の理想」に近づけるお洋服。結果、あなたにぴったりなお洋服です。

「定員さんに勧められたから・友人からもらったから」ではなく、自分の「好き」を見つけましょう！

**お洋服と向き合うことは、
自分と向き合うことです。**

忙しいと自分の本当の想いや
叶えたい理想をついつい蔑ろに
してしまいがちの私たち。
服と向き合うことが
「自分に向き合う」ことに繋がる
なんて知らなかったわ！
理想の自分を思い描きながら
「残す」お洋服を選んでみます♪

まとめ

なかなか手放すことができないお洋服ですが、お洋服と向き合い、自分自身と向き合う機会にしてみましょう！すると、好きなものだけが残ったクローゼットやタンスから服を選べるので、毎日がとてもラクで生活しやすくなります。

購入後に好きになれなかったお洋服、数回しか着用していないお洋服を手放し、自分自身の理想に叶うお洋服を見つけると、安易にお店で洋服を購入することがなくなりますし、店員さんに勧められてもしっかり断ることが出来るようになります。

また「お気に入りのお洋服」「お洋服のこだわり」をもつことができます。手放すときは、悩むこともあると思いますが、「自分の好みではない服を知ることができた」と感謝する。「理想と向き合えた」と感謝すること。

気持ちよく洋服を手放すことができると、心のもやもやもスッキリしますよ。

ぐんま整理収納サポート
「ここから」
代表 吉井瑞紀

・整理収納アドバイザー2級認定講師
・整理収納教育士認定講師（群馬県唯一講師）

その他資格：整理収納アドバイザー1級・整理収納教育士・収納インストラクター・収納マイスター・ハウスクリーニングアドバイザー・クリーニングインストラクターなど。

Instagram minene02
LINE公式 @ngr4406e
https://kokokara-gunma.com/

右記の講座の参加お申込みは、HP内のメニュー「資格が欲しい方」をご覧ください。

インターネットで「資格取得」できます！

「整理収納アドバイザー2級」「整理収納教育士」になりたい方はお気軽にお問い合わせください！現在ZOOMにて資格が取れる1day（ワンデイ）講座を行っています！

ご案内

整理収納アドバイザー2級 資格取得ZOOM講座の日程および受講料
10/19(月) 9:00-16:00 【受講料】23,600円（税込）※

整理収納教育士 資格取得ZOOM講座の日程および受講料
10/30(金) 9:00-16:00 【受講料】34,600円（税込）※
※ハウスキーピング協会の資格取得料です

お問合せやお申し込みは、左記のインスタのメール または ライン公式のトークからお願いします。