



Yuzu's

CLEANING

And

REFRESHING

本編テキスト



もくじ

序文 1p

section1

お掃除と心の大切なつながり 6p

section2

お掃除のルーティンを作ろう 10p

section3

お掃除のコツ 17p

section4

お掃除感覚 23p

section5

Q&Aコーナー 29p

まとめ

37p

お掃除リフレッシュ

みんな、こんにちは～

初めましての方は初めまして！この講座を担当する「ユズ」だよ～

今回は「お掃除を使って心の健康を向上させていく方法」について学んでいくよ！

みんなはお掃除というとどんなイメージがあるかな？

お掃除は日々の生活をおくる中で、避けては通れないものだけど・・・色々とやりたいことがある現代社会ではぶっちゃけめんどくさかったり億劫な物だったりするよね・・・！

かといってお掃除をしないわけにもいかないし・・・やらなきゃいけないものとしてみんな渋々やってる部分もあると思うけど・・・。

でもそれはもったいないことなんだ！！

一般的にはお掃除って自分の部屋を綺麗にしていくことにだけ、フォーカスされてるけど、実は自分の心を整えたり、毎日を健やかに過ごしていくためにもとっても素晴らしい行為なんだ！

今回の作品はお掃除でお部屋を綺麗にする方法はもちろん、お掃除を使ってみんなのメンタルをより良い状態に仕上げている具体的な方法について学んでいくことができるよ！

それじゃ次にこの講座の概要について説明していくね！
この講座は5つのセクションで構成してるよ！

セクションワンではお掃除と心の関係について詳しく見ていくことになるね！

この章を学べばお掃除をすることで君の心に生じる素敵な影響についてよくわかるようになるし、どうすればお掃除の力を使って心を整えていくことができるのか学ぶことができるよ！

セクションツーでは、お掃除ルーティンについての話をしていくよ！実はお掃除ってルーティンとの相性がとってもいいの！

お掃除をルーティン化することで、お部屋はどんどん綺麗になっていくし、心の状態も毎日いい状態に調整されていくよ！

セクションスリーではお掃除をするときの具体的な注意事項や綺麗にしていく際のコツを学ぶことができるよ！

お部屋をより綺麗にしていきたい方やそもそもお掃除ってどんなことをすればいいんだろう？という方にはおすすめの項目になっているから是非とも聞いていってね！

セクションフォーではお掃除感覚について学んでいくよ！

お掃除感覚は自分の部屋を意識して掃除していくことで、自然と身につくものなんだけど、自分ではなかなか気づきづらい「心の不調の感覚」を見つけ出すのにとっても役立つものなの！！

勉強するにしても日々の活動をするにしても、心をより良い状態に調整していくことは大切だよね！

お掃除感覚を使って早め早めに対策を取れば大きな不調の波を迎える前に、自分の心をいい状態に戻していけるからすごく役に立つ技術だよ！

最後のセクションはQ&Aのコーナーになるよ！

お掃除に関するいろんな質問についてボクが答えていくコーナーになるね！

このコーナーを聞けば、この講座で習った技術を実際に使うとき、どのような発想で考えていけばいいのか学ぶことができるよ！

また、日々のお掃除のルーティン化がどうしてもできなかったり、イマイチお掃除の気分が乗らない時はどのような対策が取れるのかについても解説しているから、参考にしていっていいよ！

以上がこの講座の概要になるね！

お掃除は日々していくものだけどなかなか億劫になりがちだよね

でも、どうせお掃除していくなら！一緒に自分の心も快適にして、素敵な状態に心を整えて、素晴らしい1日を初めていこう！！

それじゃこれからユズの「お掃除リフレッシュ」 はじまりだよー！！

SECTION I

お掃除と心の大切な
つながり

セクションワン SECTION1:お掃除と心の大切なつながり

まず初めの章では基本として、お掃除と心の関係について学んでいくよ～

このセクションではお掃除と心にどんな結びつきがあって、どのように日常生活で影響してくるものなのか学ぶことができるよ！

基礎知識

1.お掃除とリフレッシュの力

まず初めはお部屋の環境と心の関係性について学んでいくよ！

例えば君は心の不調が生じた時に、お部屋の片付けが疎かになったり、お掃除がなかなかできなくてどんどんお部屋が汚れていっちゃったことはないかな？

メンタルの不調が起きたらお掃除はなかなかできないし、そうなるとお部屋の環境はじわじわ悪くなっていきがちだよね、、、

それじゃ今度は、気分よくお掃除をした時に、お部屋がきれいになってとても清々しい気持ちになったことはないかな？

お部屋が綺麗になると心は晴れやかになるし、整理された清潔な空間だと清々しさを感じるものだよね！！

このように、人間の心はお部屋の状態と深く繋がっているんだよ！

調子が悪ければお部屋の状態は悪くなるし、お部屋がきれいになれば心も爽やかにいいものになっていく

いわば君のお部屋は、君の心の状態を表す鏡みたいなものになっているわけだね！

2.精神不調にはお掃除が最適！

なので、君のお部屋を綺麗な状態にしていきその状態をキープすることができれば、君の心も穏やかで爽やかな状態になっていくし、逆に汚い状態のままだと、不快感も生じて、君の心にもじわじわと悪い影響が生じてしまうということだね！

お掃除ってとってもシンプルで簡単だからね！

どんなに君が不調な時でも簡単なお掃除ならできちゃうよね！

しかも！一度お部屋を掃除しちゃえばその瞬間から良質な効果がしばらく続くわけだからね！

お掃除はいいことあって悪いことなし！

自分の精神の不調を感じたら、どんどんお掃除をしていて、気持ちのリフレッシュをうながしていこう！

3.ルーティンの効果

お掃除はここぞという時のメンタルの切り替えにすごく役だつものだけど、ルーティン化して毎日少しずつ行うことで、自分の生活リズムを整えることができるよ！

あとは、ルーティンという行為自体が心を安定させる効果があるからそっちの意味でも心にいい影響を及ぼすことができるね！

初めはなかなか毎日お掃除をしていくのは難しいかもしれないけど大丈夫！

次のセクションではルーティン化の方法について詳しく説明しているからよく聞いて自分のものにしていってね！

以上 ここまでがこの講座の基礎であり核となる部分だね
君もこれで心とお部屋の大切な関係がよくわかったと思うし、お掃除することで生じる様々なプラスの影響についても理解できたかと思うよ！

それじゃ早速次のセクションで毎日のお掃除に、とっても役立つお掃除ルーティンの方法について学んでいこうね！