

CLEANING & REFRESHING

心那



Your trusted brand since 2021

小冊子

CONTENTS

SECTION 01 お掃除と心の大切な繋がり

- お掃除とリフレッシュの力
- 精神の不調にはお掃除が最適！
- ルーティンの効果

SECTION 02 お掃除のルーティンを作ろう

- ルーティン基礎
 - お掃除はコツコツ少しずつ
 - お掃除ルーティンに完璧は求めない
 - ルーティンの改善
- ルーティン設定方法
 - お掃除の優先順位を設定しよう！
 - お掃除ルーティンの回し方
 - 注意：無意識が避けているスポット

SECTION 03 お掃除のコツ

- お掃除のコツを身につける
 - 換気～空気のお掃除～
 - 注意：空気のよどみ
 - 水拭きについて
 - 整理整頓綺麗な空間づくり

● SECTION04 お掃除感覚

- 心の波と違和感
- お部屋の違和感を感じ取ってみよう
- 回復に向けて動き出そう

● SECTION 05 Q & Aコーナー

- Q1.お掃除ルーティンについての質問
- Q2.具体的なお掃除に関する質問
- Q3.お掃除感覚に関する話

● FINAL SECTION まとめ

- 振り返り
- 大事なお話

Section One

お掃除と心の
大切なつながり

CLEANING
&
REFRESHING

CREATED BY COCONA

01

お掃除と心の大切な繋がり

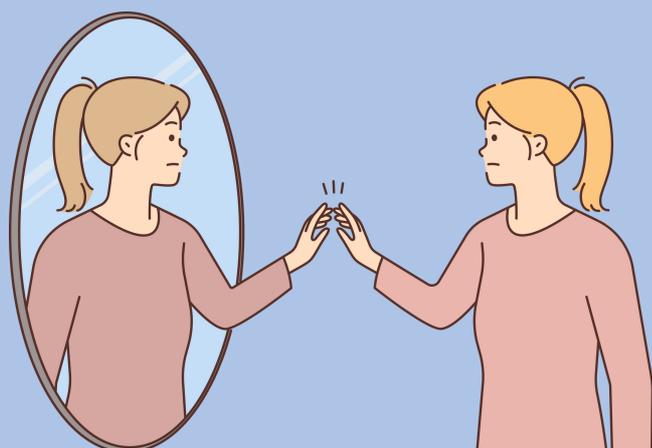
- お掃除と心の関係についての基礎知識を学ぼう！

1. お掃除とリフレッシュの力！

- お部屋の状態は心と深く繋がっている



綺麗な環境であれば心も気持ち良く、
汚れた環境であれば心も荒んでくる。



また、メンタル状態が悪いと
どんどん部屋も汚れていく

お部屋は自分の心の状態を表す
鏡みたいなもの！

2.精神の不調にはお掃除が最適！！



部屋の掃除をしていくことで精神不調の改善の大切なきっかけを作っていくことができる。



・部屋の掃除をして清潔な環境になれば、お部屋の癒しの力も高まる。

・気分転換にもなり、いい環境の状態はしばらく続くため、心をゆっくりと休めることが可能

精神の不調を感じたらどんどんお掃除をしていこう！



▶ 3.ルーティンの効果



お掃除の基本はルーティン！メンタルを整え、部屋も無理なく綺麗にすることができる！

また、ルーティン化することで、生活リズムも整えられ、心にもいい影響が及ぶ

気持ちのいい空間の恩恵を感じながら毎日を健やかに過ごしていこう！



ONE POINT

お掃除の綺麗具合の目安は人を家に招くことができるかどうか！これを考えていくとわかりやすいよ！

これから一緒に快適な環境を作り上げて行こうね！