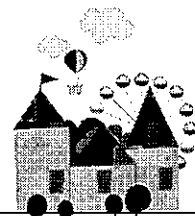
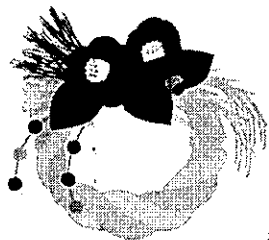


ぬかた便り

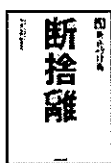


岡崎市立
額田図書館便り
No. 29 冬号



年の瀬も迫る十二月、皆様はどのように過ごしておいででしょうか。多くの人は師走という十二月の古い名の通り、日々をあわただしく過ごしていることと思います。

ぬかた便り冬号のお題は断捨離です。ここでは断捨離をするに当たって、手助けとなる本をご紹介します。

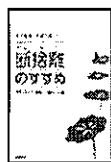


『断捨離～新・片づけ術～』

やました ひでこ 著、マガジンハウス (597.5 タ)

『断捨離のすすめ』

やました ひでこ 監修、川畑 のぶこ 著、同文館出版 (597.5 タ)



そもそも断捨離とは、「断行」「捨行」「離行」というヨガの行法からの考え方です。

断……入ってくる要らないモノを断つ

捨……家にはびこるガラクタを捨てる

離……モノへの執着から離れる

やましたひでこの断捨離の本からその考え方が広く知られるようになり、今では一般的に使われる言葉になりました。断捨離の本には他にも、『ようこそ断捨離へ モノ・コト・ヒト、そして心の片づけ術』、『断捨離で日々是ごきげんに生きる知恵』、『俯瞰力』、『運がひらける断捨離生活のススメ』、『ようこそ断捨離へ わたしの居場所づくり』、『これならできる断捨離 10 のレッスン』、等があります。ぜひ年末の大掃除にお役立てください。

まとまった時間が取れない方や、片付ける時間がないという方は、こちらの家事や片付けの本がおすすめです。

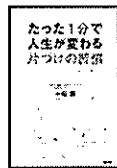


『たった 15 分の週末家事』

沖 幸子 著、青春出版社 (590 タ)

『たった 1 分で人生が変わる片づけの習慣』

小松 易 著、中経出版 (597.5 タ)



週末に 15 分だけ、1 分で人生が変わる、という言葉に大抵の方ならば半信半疑になるでしょう。しかしそこは 1 分と 15 分です。本を読み、試してみたいかがでしょうか。駄目だったと溜息をつくか、部屋が片付いたと喜ぶかはあなた次第です。