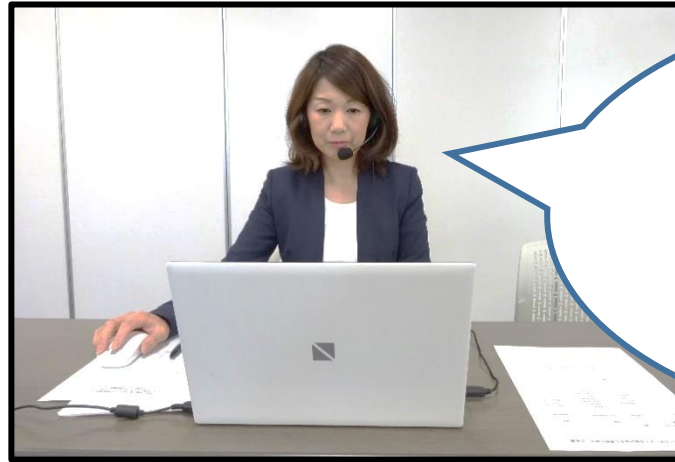
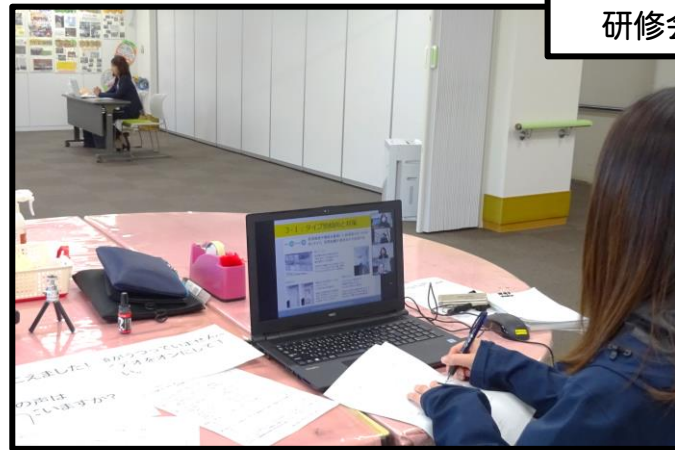


# オンラインで会員研修会を開催しました！

Zoom アプリを利用して「ストレスを減らす！自分にあった片づけ方をみつける！利き脳片づけ®収納術講座」を2月24日開催し、(一社)日本ライフオーガナイザー協会2級認定講師の Gift 代表 中村和美先生から利き脳をヒントに「正しい片づけ方」ではなく、「自分に合った片づけ方」などを教えてもらいました。



片づけを始める前に「どんな風に暮らしたいか?」「何が一番大事か?」など、思考や感情の整理をしておくとうちに片づけがすすみます。片づけは①分ける、②収める、③見直す順番が大切です。



研修会の様子



指組みと腕組みで、利き脳を知ることができます。  
あなたの利き脳をチェックしてみましょう!



## 指組み

物をさがす、選ぶ、物事を理解する時に使う利き脳は、指組みでわかります。  
指組みしたとき、左右どちらの親指が「下」になっていますか?

## 腕組み

物をなおす、片づけの仕組みを考える、表現する時に使う利き脳は、腕組みでわかります。  
腕組みしたとき、左右どちらの腕が「下」になっていますか?

- ★指組みは、右・左どちらでしたか? (            )
- ★腕組みは、右・左どちらでしたか? (            )

### 指組み左、腕組み左 左左脳

#### 【傾向】

- ・何事にもリスクを考える慎重派
- ・結果よりも過程を重視する
- ・数字や計算式など  
文字情報に比較的強い
- ・シンプルな見た目、内容が好き
- ・デザインよりも機能性と合理性を優先

#### 【片づけポイント】

- ・使用頻度でものを分けるのが得意
- ・仕分けのないフリーな空間は苦手
- ・ラベリングやリスト管理が好き
- ・組み分けや集中管理が得意

### 指組み右、腕組み右 右右脳

#### 【傾向】

- ・情緒豊かで表現力に富む
- ・音楽や芸術面に明るい
- ・興味がないと継続しにくい
- ・合理性より直観や感情重視
- ・流されやすく優柔不断なことも

#### 【片づけポイント】

- ・ものの位置を空間で把握
- ・元の場所に戻すルーティンワークが苦手
- ・大ざっぱな仕分けの方が向く
- ・パッと出して、パッと戻せるのが好き

### 指組み左、腕組み右 左右脳

#### 【傾向】

- ・思っていることと行動が違う
- ・独自のこだわりをもっている
- ・外見よりも中身を気にする
- ・以外と立ち直りが早い

#### 【片づけポイント】

- ・感覚的で収納の発想もユニーク
- ・ほかの人の方法はあまり参考にならない
- ・収納のマイルールがあるとまいく
- ・日用品は見えないと忘れてしまいがち
- ・細部まで深く考える

### 指組み右、腕組み左 右左脳

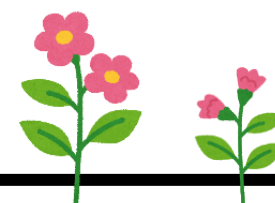
#### 【傾向】

- ・何でも自分で決めたい完璧主義
- ・自己プロデュース力が高く  
デザインセンスもある
- ・最新や限定品に弱い
- ・意外と頑固
- ・自信のないことには関わらない

#### 【片づけポイント】

- ・形から入るとヤル気が出る
- ・空間はビジュアル重視
- ・機能的に分けることも好き
- ・コツコツと片づけるのは苦手
- ・ものを選ぶのに時間がかかることも

自分の利き脳を知るとは思考や行動のクセ、傾向を把握し、自分に合った片づけ方を見つけるヒントとなります。あなたの利き脳タイプは何でしたか?



利き脳片づけ®収納術講座についての質問は  
<http://nakamurakazumi.com/contact>まで

