



# ほんものを たべよう

提出日	9/ 火 水 木 金
	23 24 25 26
配達日	9/ 火 10/ 水 木 金
	30 1 2 3
翌々週分配達日	10/ 火 水 木 金
	7 8 9 10

## オルターの提案

本当に安全な食べものを手渡すために

- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
- 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
- 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
- プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

Alter Weekly Order Catalogue

2014.10月1週号

## 片付けサポート LIFE ORGANIZER

# 自分に合った 片づけサポート

心もスッキリする片づけ方法あります。

## Luck System (ラックシステム)

文責 西川 榮郎 (NPO 安全な食べ物のネットワーク オルター 代表)



写真右より、石橋 由子さん、眞鍋 京子さん、大黒 裕佳子さん、坂手 智子さん、中村 奈美さん

### 家もスッキリ、心もスッキリ

片づけサポートのプロ、Luck System (ラックシステム) (代表 大黒 裕佳子) は、家の片づけがうまくできないで悩んでいる方のために、その人に合った片づけ方法を提案し、部屋をスッキリと片づかせるだけでなく、その方の心もスッキリとする片づけをサポートするライフオーガナイザーグループです。

代表の大黒さんはおうちの片づけを「健やかに心豊かに生きるためのお手伝い」だと考えています。そのために大切にしていることは 1. その方の片づけタイプ (思考や行動のクセ) の診断、2. その方の暮らしの中でストレスを感じていることを見つけ出すヒアリング、3. その方の生活動線にとって一番ラクで心地よい片づけ方の提案、の3点です。片づけが苦手な人の8割は「自分に合った片づけの方法を知らないだけだ」と言われています。片づけの方法は、1つだけでなく、片づける人の数だけ存在するのです。

家がモデルルームのようにスッキリしたとしても、心に虚しさを感じたり、その美しさを維持するためにストレスを感じてしまうのなら、せっかく片づけても笑顔になることはできません。モノを捨てる事から始めなくても、心がスッキリする片づけ方があります。例えば洋服をたたむことが苦手だったり、たたむ時間がないために、洗濯物が山積みになるのなら、たたまずに収納する方法を考えればよいのです。「片づけたいが、時間がない」「片づけたい気持ちはあるけれど、何から手をつけたらよいかわからない」「時間をとって片づけても、すぐリバウンドするからやる気が出ない」「お片づけはモノを捨てなければいけないのが難しい」「家をモデルルームのようにスッキリさせたいけど難しい」というようなことでお悩みの方、一度ぜひご相談してみてください。

### 片づけることは 自分の人生の時間を大切にすること

家族の間でも、それぞれの片づけタイプが違うことを知ることで、お互いの理解が深まり、家族みんなにとって片づけやすい家作りをスタートさせることができます。

毎日過ごす家の中に置かれているさまざまなモノたちの配置場所や見え方によって自分で気づかぬうちにストレスを感じることがあります。ストレスの原因がわかるだけでも気持ちがラクになります。

自分のライフスタイルに合った無理のない片づけの仕組みをプロとともにキッチンと作ることで、モノを探す時間は確実に減ります。来客前の片づけ時間も短くなります。掃除もしやすくなり、清潔な空間を整えるための時間も少なくてすみます。自分のタイプに合わない片づけ情報や収納用品に振り回されることもなくなります。

片づけることは自分の人生の時間を大切にすることです。ラックシステムのライフオーガナイザーたちは「部屋が片づいたらどんなことをしたいですか?」「キレイになった部屋でゆっくり本を読みたい」「仕事におもいきり打ち込みたい」「笑顔で孫を迎えたい」と答えは様々ですが、そこには笑顔という共通点があります。今まで片づけに費やしていた時間が、自分のやりたいと思っていたことがやれる時間になる。片づけをすることで自分が大切にしたいものや夢が見つかる。自分を責めることをやめ、そのままの自分で、無理なく心地よい暮らしを創っていくことができます。

ライフオーガナイザーの片づけの特徴は、ひと言でいうと「空間の整理、モノ」よりも「思考の整理、ヒト」を大切にしていることです。自分にとってラクな片づけの仕組みをみつけられれば人生はハッピーです。

### オルターがきっかけで ライフオーガナイザーに

ラックシステムの皆さんが職業とした「ライフオーガナイザー」はアメリカではすでに職業となっています。日本国内ではまだたいへん珍しい職業です。

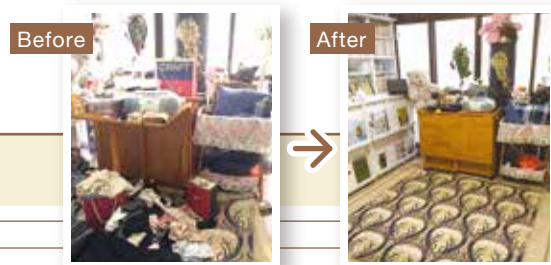
代表の大黒さんは短大卒業後、銀行員を3年し、そのあと13年間小学校の教員をしていました。小学校教員時代は忙しさのあまり、家の中はモノであふれ、片づけをしてもすぐにリバウンドすることを繰り返してきました。結婚して専業主婦になり、家事に専念すると、家の中はキレイにできるようになりました。しかし、なぜか気持ちがイライラしており、「自分の人生はこのままでよいのか」と思い悩むようになりました。

その頃、オルターの会員になり、おいしくて安全な食べものを手にし、安心感を味わいました。それならば衣(着るもの)と住(住むところ)でも自分が安心できる暮らしの仕組み作りができないかと考えるようになりました。そうして衣…パーソナルカラー・骨格診断士資格取得、住…ライフオーガナイザー資格取得、と片づけと洋服の悩みを解決するサポートを始めたのでした。

オルターとの出会いは、イベントで西川 厚子副代表が大黒さんと会い、我が家の片づけをお願いし、そのリピーターとなったことがきっかけです。自分に合った形で、家をスッキリとさせたい方に朗報です。

大黒さんにとって会員の健やかで心豊かな暮らしに役立つことのできるお片づけカウンセリングは、オルターに対する大黒さんの感謝の気持ちとっていただいています。

お片づけ事例



## Luck System (ラックシステム) の お片づけプラン・サービス内容

### ◎お片づけカウンセリングプラン

2時間 10,000円 (税別) ※別途、交通費実費がかかります。  
1人では、悩んでしまうお片づけのこと、何でもご相談ください。

### ◎お片づけ作業プラン

お片づけカウンセリングを受けられた会員様のみご利用いただけます。お一人では作業が難しいとおっしゃる方のためのお片づけ作業プランです。  
・3時間プラン 15,000円 (税別) ※別途、交通費実費がかかります。  
・5時間プラン 25,000円 (税別) ※別途、交通費実費がかかります。  
整理のプロ、ライフオーガナイザーのサポートを受けながら、安心して片づけることができます。

### ◎お片づけ作業 Wプラン

お片づけカウンセリングを受けられた会員様のみご利用いただけます。物量がかかり多い方向けのプランです。ライフオーガナイザー2名でお伺いすることで、作業を短時間で集中してすすめることができます。

### ●サービスの流れ

- 1 OCRでオルターへ申込む  
訪問可能地域は大阪府、京都府(一部)、兵庫県(一部)です。
- 2 事前打ち合わせ  
エリア担当のライフオーガナイザーより直接日程の打ち合わせの電話が入ります。その際に、1)ご訪問の交通手段の確認 2)ヒアリングシートの送付方法 3)対象となる部屋、場所を確認させていただきます。  
→お片づけ当日のカウンセリングを円滑に進めるため、ご協力をお願いいたします。
- 3 当日ヒアリング 約1時間15分  
・ヒアリングシートを用いて、ご希望やお悩みをお伺いいたします。  
・片づけタイプ診断を行い、片づけがうまくいかない原因を一緒に見つけていきます。
- 4 お片づけミニレッスン (約30分)  
スモールスペース(引き出しなど)を使って、実際のお片づけの手順を体験していただきます。
- 5 お片づけLuck (ラック) シートの作成 (約15分)  
お客様の片づけタイプや生活動線に合った片づけ・収納のワンポイントアドバイスなどお片づけカウンセリングの内容をまとめたシートです。

別紙チラシで、Luck Systemの「お片づけカウンセリングプラン」をご紹介します。