

2026 令和8年 2月

FEBRUARY 如月



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2 ● 満月 7:10	3	4	5 大安	6	7
8 ●	9 ☀	10	11 建国記念日 大安	12	13 ●	14
15	16	17 ○ 新月 21:02	18	19	20 ●	21 大安 ☀
22	23 天皇誕生日	24	25 ●	26	27 大安	28

- 新月…新しいことを始めたり願い事に最適な日
- 満月…達成や解放のエネルギーに溢れる日
- 一粒万倍日…新しいことを始めるするのに最適な日
- ☀ 虎の日…吉日の中で最も金運に縁ある日

## Monthly ライフハック 2026.2 テーマ:コト断捨離で心と体の負担を減らそう

### 選択肢が多い現代、無防備でいると圧迫される



やることが多い、時間が足りない、疲れ切っている…これらと全く無関係の人は少数派だと感じます。私自身、この状況から抜け出す術をいつも考えては、色々と試してきましたし、今もその過程です。

この記事では、日常的に感じる様々な「負荷」を減らし、心も体も軽くなる考え方や、手軽に取り入れられる日常の工夫をご紹介します。

最近強く感じるのは、「コツコツと積み重ねることの大切さ」。

小さいことをコツコツとやり続ける、この地味な要素が、人生を良くするのに、とても大切なことではないか！？と今更ながら痛感しています。ところが、それを阻む最大の要因は、やるべきことが多くて時間が足りない。既に気力も体力もない…。そんな切実な状況。

つまりコツコツと積み重ねる前に、まずは心理的にも、物理的にも負担を減らし、余白を作ることから始める必要があると思ったのです。

とは言え、余裕がないのも当然なのです。私たちを取り巻くあらゆる量(モノもコトも)は、膨大なのですから。となると、もっと意識的に、主導的に量を増やさない&減らすアクションで、余力を残す工夫が必須。まずは今まで当たり前に行っていたことを見直す。「小さいことをチリツモ式」or「抜本的に変える」。時には不要なコトはバッサリ取り除く大胆さがあると負担も減るでしょう。



### 何から手をつける？

頻度の多いこととから始めると良いです。特に些細なことでも体や心が楽になる一番やりやすい方法がベスト。



微々たる変化でも頻度や負担が大きいコトなら、その影響は多方面に広がります。アイデアが浮かばなければ、料理の調味料を無添加に変えるのも手。食品添加物の増加と共に、心身の疾患や不調を訴える人が増加したので。小さな選択がチリツモ的に、軽やかな人生への助走になるのです。



やらないことを決めたり、頻度や手間が減る工夫や心身を軽くするやり方にアップデートするのも良いですね。私の例だと、シーツな

の大きな洗濯物の天日干しを辞めました。

屋外干しだった時、小柄なので干すのに一苦労する上、風にあおられて汚れると撃沈でした。そして「浴室内干し」→「ドラム式乾燥機付き洗濯機に買い替え」(洗濯機が壊れたタイミングで) 現在、シーツは洗濯機で乾燥させています。このように段階的に変えても良いのです。

「こうあるべき」より「自分にとって楽」を選択基準とし、私は調理道具は吊り下げ、ザルはオープンラックに置き、すぐ使えるようにしています。(家事講座でもご紹介。次ページにて優待)



## 「面倒くさい」はキッカケになる

### 「面倒」と思った時にしていること

面倒くさがりな私ですが、「面倒くさい」という感情が出たら、面倒と感じるセンサーが緩んでいないか、一度自分の感覚を疑う

ようにしています。面倒という感情は、改善するキッカケにもなるし、墮落する引き金にもなりうると、過去の失敗から学びました。

先の洗濯物のように、手間がかかる上に効果も思わしくない、他の有効な方法があるならば「改善案件」かもしれません。一方で、面倒だからと辞めた結果、長期的には良くない影響が出そうならば、全部取りやめるのではなく、少しでも楽になる方法に変えていく。

例えば、出来合いのお惣菜やレトルト食品に頼り切っていたら、その頻度を減らし、卵や納豆、みそ汁など、工夫して短時間で食べられる食事にするetc。ゼロか100かでなく、その時の心身の状態や忙しきで加減する臨機応変さや、時には自分を楽させてあげる“ゆるさ”も心の負担を軽くしてくれるでしょう。

毎回感じる「面倒」をなくすために 私が面倒でムダだと特に感じるのは、同じことを毎回探したり、調べることです。「時々やること」は記憶が曖昧になりやすいので、ササッと確認できる工夫をしています。

右上は塩こうじや玉ねぎこうじを手づくりする時の瓶ですが、無印のマスキングテープに分量を書いて貼ってあります。私は事前準備の工程が増えるほど面倒になるので、なるべく工程を減らすようにしています。「自分の面倒ポイントを知る」「記録する」は改善のポイントです！



## 自分の気持ちに素直になる

### 軽やかにNOと言う 自分の予定を二

の次にしたり、気乗りしないお誘いに嫌々参加するのを辞めるのも良いです。以前の私は、断るのが苦手で、自分の気持ちに反して参加して、時間・お金・労力・気力が消耗。さらには後からやってくる自己嫌悪で疲弊しました。そんな私が最初にやったのは、お誘いに添えない時の返答の仕方を書籍などで学ぶこと。

今ならAIにアドバイスを貰うのも良さそうですね。ちなみに自分がNOと言えるようになると、他者からのNOもあまり気にならなくなります。相手にも“断る権利”があると理解できるので、「断ってもOKだよ〜」的な軽やかな感じで気軽にお誘いするようにしています。お互いの気持ちを尊重し、本心を言い合えるお付き合いをしたいと思っています。

### 自分の気持ちに折り合いをつけて、<sup>ゆだ</sup>執着せずに委ねる

本当は〇〇したいのに、現実的ではない場合もありますね。こんな時は、本心は心に留めつつ、どのラインなら良しとできるか？今できることは何か？に目を向けてみては。それに従い行動すると状況が整い、本当の願いに近づいたり、当初とは違う形で良き流れになることもあります。執着は心を疲弊させるので、「委ねる」に慣れると良いですよ。



ストレスが軽くなり、自分との折り合いも育まれる  
家事のオンライン講座 2月末まで10%OFF優待！

[https://www.street-academy.com/myclass/45478?conversion\\_name=direct\\_message&d\\_code=EvaEuAT2&tracking\\_code=f7f28fad41b2952282ebbb1fb62375a6](https://www.street-academy.com/myclass/45478?conversion_name=direct_message&d_code=EvaEuAT2&tracking_code=f7f28fad41b2952282ebbb1fb62375a6)