

2026 令和8年 3月

MARCH 弥生



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3 ● 満月 20:39	4 ●	5 大安 ● 🔴 🟡	6	7
8	9	10	11 大安	12 ●	13	14
15	16	17 大安 ● 🔴	18	19 ○ 新月10:23	20 春分の日	21
22 大安	23	24	25	26	27	28 大安
29 ● 🔴	30	31				

- 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
- 🟡 天赦日…年に5～6日の最上の吉日

Monthly ライフハック 2026.3 テーマ:新生活前の心を軽くするインテリア



ストレスはインテリアで減らす

3～4月は気候の変動、新年度の準備や環境の変化が重なり、想像以上に心身へ負担がかかる時期です。

陽射しは春らしくても、自律神経が乱

れやすいのが、この時期。そんな時、「インテリア＝住環境」を見方にしませんか？ インテリアは見た目の印象や雰囲気イメージが強いと思います。でも空間には、色、素材、音、匂い、触れた感触など五感の要素が詰まっている。

そう思うと、メンタルや体の状態に、影響が出て不思議ではないのです。という訳で、インテリアは「環境と過ごす時間」の設計であり、「生きたい人生のインフラ整美」なのです。

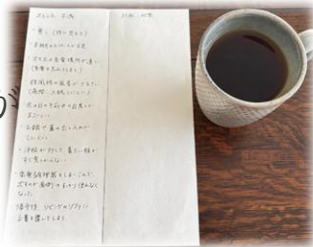
例えば、ベッドや椅子選びは、無意識に寝る姿勢や座り心地を選ぶことでもあります。当然、心身の状態や睡眠と作業の質にも影響が。このように長時間、体に接する家具は、デザイン以上に、使った時の感覚をチェックしたいものです。



また作業効率は光環境、収納や仕方や配置に左右されます。そして収納は、どんなモノをしまい、使う頻度にも関係しますし、使う人の性格によっても異なります。自分の特性を把握することが、インテリアにも大切なのです。

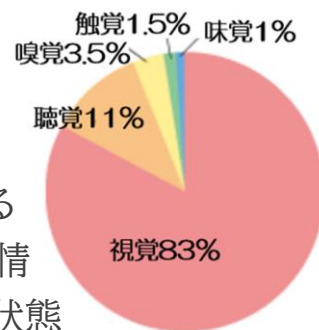
不便やストレスのモトを把握する

まずは「たす」よりも、ストレスのモトを減らすことが先です。月並みだけど、不便やストレスと感じることを書き出しましょう。私はコピー用紙を縦半分に折り、思いついた不便やストレスを左側に書き出します。書き終えたら、今度は右半分に思いつく対処法を書く。そのメモを眺めてやる順番を決めています。こうして俯瞰してモノゴトを見ていると、何かを買い足さずに改善できることもあるし、長期的に少しずつ改善する方が現実的な場合もあります。それに自分は何に対して、どんな状態がストレスになるかを発見できるかもしれません。思いつきで、何かを購入したり、手を付ける前に、お茶でも飲みながら、ぜひ振り返る時間を取ってくださいね。



「視覚ストレス」を減らす

五感を占める視覚の割合は、8割以上です。インテリアは家具・照明・カーテンなど、目に見える「物体」で構成されているため、インテリアは視覚情報と言えるでしょう。モノが多い、多色、散かった状態は情報過多に。情報処理は脳に大きな負担があり、脳疲労となります。お部屋にいと落ち着かない、疲れる場合は、お部屋の視覚情報が多いのが原因かもしれません。「今は体力や気力が無い」という場合は、大きな布で覆い、視覚情報を一時的に減らすと良いかも。まずはゆっくり休み、エネルギーチャージしてから、少しずつ整えると良いですよ。





インテリアの前に収納を考える

「空間の見た目」という意味合いのインテリアはメイクみたいなもの。一方で収納はスキンケアのように感じます。

綺麗なメイクにはスキンケアが大切なように、美しいインテリアは、機能的な収納が下支えしてくれます。

収納が機能しないと、結局、モノであふれてしまいますから。特にモノが多い人は扉付きの収納家具を選んだり、カゴに入れるなど、モノが直接目に触れないようにすると視覚情報が煩雑になりません。

私は整理収納コンサルタントでもありますが、実は収納が得意ではありません。セオリー通りに「全部出し」をすると、視覚情報が多くて目が回りグッタリしてします。カテゴリーごと、また時間を区切る。趣味などでモノも多いので、細かく分類し過ぎないようにするなど、疲れないようにしています。こんな感じで、王道のやり方に固執せず、自分に合うペースとやり方が良いと思っています。余談ですが、モノと向き合うことで自分の深層心理や癖に気づけたり、癖を改善する機会にもなりますよ。

インテリアは“ゆっくり”が良い

心を軽くするのが目的ですから、最初に整えたいのは心身を休める場所です。寝る、くつろぐ場所が確保されていると、心身のリカバリーがしやすくなります。また日々使うクローゼット(季節外は後回し)やデスク周りなど、使う頻度が多い場所も優先順位は高い人が多いでしょう。

いずれにしても短期集中だと心身の負担も大きいので、インテリアを考えるならば、時間的な余裕をもって始めたいもの。あなたの体力、気力などを考慮して、無理のないスケジュールで進めましょう。



お手軽なインテリアチェンジ

模様替えはコスト(特に時間、手間)がかかります。手軽にお部屋の雰囲気を変えるなら、お花を飾るのがおすすめです。春先はスイートピーやストックがスーパーでも手軽な価格で手に入ります。共に春らしいパステルカラーと甘い香り。クールなモノトーン空間にも、やさしさをプラスできますよ。

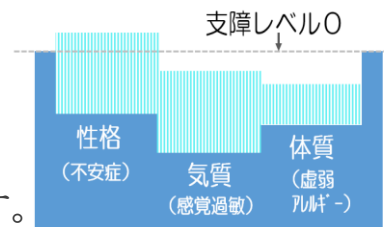


お部屋の雰囲気をガラッと変えたいけれど、ハードルが高いと感じたら、トイレで実現するのも良いです。トイレは小スペースで、独立した空間。そのため、他のスペースとの調和を考える必要もなく、最小限のコストで実現しやすいです。お家での気分転換にも一役買ってくれるでしょう。

ライフを支えるインテリア

見た目のデザインや機能的な収納だけでは、足りない場合もあります。

性格、気質、体質的にストレスを感じやす場合は、住環境の配慮で負担が減らせますよ。特に新生活でお引越予定のある方は、在庫切れや配送の混み合いで、お引越に間に合わない場合もあるので、早めの準備がおすすめです。詳細は下記をご覧ください。



https://www.street-academy.com/myclass/128727?conversion_name=direct_message&tracking_code=89e8c8a845fcd8e6668817964716aad0

ムダなお金・時間・手間・悩み削減

新生活のインテリア戦略