

「はじめに」

「ふう、今日も疲れた」

会社からの帰り道に7-11でたまに会う外国人の男性とすれ違う。

マンションに着いて、郵便物を確認しマンションのガードマンに挨拶をする。

今夜も残業だったけれど、早く家に帰れて良かった。

あっ、早く明日の準備をしないと！ という毎日。

ある日、知り合ったばかりの日本人の方に私の普段の生活を話していると、「何のために香港に来たの？」と質問されました。

残業が多く、忙しい毎日を過ごしているのが普通になっていた頃です。

「何のため？」

「仕事のために来たんだよね」

「香港が好きだからだよ」と思っていました。

はじめまして。

ヨガ講師、整理収納コンサルタント、インテリアコーディネーターの中川美加です。
この本を手にとっていただき、本当にありがとうございます。

この本の中に、気になった言葉や何か惹かれるフレーズがあれば嬉しく思います。

初めてお会いする方に、自己紹介をする場合、

ヨガを教えています、また整理することやインテリアのお仕事もしています、と話をすると、全然違いますよねと言われることが多いです。

私もきっと、自分自身がこの仕事をしていなければ同じことを言うかもしれません。

または「ああ、あれね」と、最近のマスコミの影響か、私は何も説明していませんが、整理収納の仕事の内容を判断されている場合も多いです。

「じゃあ、身体柔らかいんですね」と言われることも少なくありません。冒頭の内容は、香港で会社員を始めたばかりの頃の話です。

私は香港在住時の会社員時代にヨガに出会いました。会社帰りに趣味として始めたダンスでした。そこからヨガも始めました。ヨガを深めていくことで、イライラしていた気持ちがしだいに落ち着き、自分自身を見つけられるようになりました。

横断歩道の青信号が点滅していても走らず、「次の信号で渡ればいいか」と思えるようになり、発車間際の電車で慌てて乗ることはなくなりました。

そして、今の自分に与えられていることを考えるようにもなりました。

行っているインテリアコーディネーターの仕事に役に立つのではないかと思います、整理収納アドバイザーの資格を取得しました。整理することの考え方を学んでいくと、生活をしていくうえで必要なことが含まれており、身の回りを整えていくことによって、気持ちも変化し、思考も鮮明になっていくことがわかってきました。

またヨガは、ポーズだけではなく気づきを与えてくれる大切なツールです。呼吸法や瞑想を通じて自分自身の内側を知り、向き合うこともできるようになります。整理収納の話をする、モノを片付ける＝モノを捨てると思われがちですが、整理することで自分の身の丈を知り、今の自分を知ることができます。

あれ！ この2つ、どこか似ていませんか？

特別な教育を受けた人だけが出来るわけではなく、
自分自身の気づきが必要なだけ！ なのです。

「心地よい暮らし」「快適な暮らし」

自然の力に逆らわず、自分らしさを見つけていく方法。
あなたにも必ずできる！ 自分自身を整えていく方法。

簡単にこれからが変わる！

そんな幸せな暮らしにしていきたいと思いませんか。

誰でもできる！

どこでもできる！

簡単にできる！

さあ、スタートです。