

ナチュラル&シックな暮らし

暮らしリズム NOTE

暮らしリズム NOTE

私たちが「衣食住、そして心を整える」時、共に伴奏してくれるそれが「暮らしリズム NOTE」です。

この NOTE のコンセプトは、ナチュラル&シックな暮らしづくり。環境や家族など、周囲の人を想いながら、身の回りを整えることを記録に残してみませんか。

暮らしから生まれる文化は、これまで形あるものや、伝え継がれたものから育まれてきました。記録に残すことで、立ち止まって考えたり、丁寧に今あるものを眺めたりするきっかけがつけられます。

限りある資源、そして子孫に残すこのフィールドも念頭におきつつ、考える時間をたくさんの方々と共有したい、その想いから、この NOTE を少しずつつくっていきます。

ナチュラル&シックな暮らしを共に楽しみませんか。



Petit maison

<https://petitmaison.net>



Petit maison

<https://petitmaison.net>

STEP1
こだわり
commit

衣食住、そして心を整える時、まずこだわりたいところを項目ごとにあげていきましょう。それを軸として暮らしを整理していきます。

STEP2
知ること
know

家の中をゾーニングします。使いにくいところ、逆にこうありたいという理想を箇条書きにしていきます。

STEP3
整理する
Organize

使いにくいところを改善するために、いらぬものを整理します。収納はものを入れるを基準にせず、収納にあわせてモノを厳選します。

STEP4
記録する
record

整理しながら、そのアイテムの情報や写真、取り扱い説明書などをわかるようにします。将来これを元に、誰もがモノを扱ったり、整理出来るようにします。

STEP5
意志表示
will

自分自身の終末期に関する意思表示や、家・個人を知る上で必要なこと、葬儀やお墓のことなども書き記しましょう。

STEP6
話しあう
know

あらかじめ書き記す前や後に、専門家や知人などと話しをしながら情報収集し、よく考えた上で、家族と話しあいをする場をつくりまします。

STEP7
伝える
Inform

衣食住を整えながら、これまで経験してきたことの中で、家族や他の人へ伝えたいことを書き記します。伝えることで、自分も整理確認します。



Petit maison

<https://petitmaison.net>

STEP1

TITLE

こだわり >

commit



Petit maison

<https://petitmaison.net>

STEP2

TITLE 使いにくいところを知る

知ること >

know

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

Fee Sketch

絵や写真を貼ります

Memo



Petit maison

<https://petitmaison.net>

STEP2

TITLE 理想的な形を考える

知ること >

know

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

Fee Sketch

絵や写真を貼ります

Memo



Petit maison

<https://petitmaison.net>

STEP4

記録する >

record

Item
photo

No.	Size
Category	Item
Impressions	

Item
photo

No.	Size
Category	Item
Impressions	

Memo



Petit maison

<https://petitmaison.net>

STEP5 意志表示

will

このシートはあくまでも考えるきっかけです。
大切な内容となりますので、記入後の取り扱いには十分ご注意ください。専門家に相談するきっかけとしてご活用ください。

● 介護されることになったときの希望

例) 病院のこと、介護費用のこと、その他希望、自分の呼び名など

● 自分で意志決定出来なくなった時に権限を託したい人

● 自分の財産を管理できない時権限を託したい人

例) 自分が生存していて、意志決定能力を失った場合

● 食べ物のこと

例) アレルギーの有無・食欲がない時食べているものなど

● 任意後見人契約をしている場合

お名前

電話番号

メールアドレス

間柄

● 病名、余命の告知について

● 延命治療について

例) 寝たきりになった時胃ろうや投薬、点滴治療など

● 最期に望むこと

例) 葬儀やお墓、最期に口にしたいもの、会いたい人など

STEP6

話しあう

know

ご自分の意志表示が難しくなる前に、家族で話しあい、残された人や託された人が心の負担なく意思決定できるよう、準備します。

● 介護されることになったときの対策

例) IoT を活用した新しい介護の形を調べて段階的に導入準備

● 家を処分する時の段取り

例) 家財や、処分に関する費用について

● STEP5 でまとめた自分の決定事項に関する確認と署名

法律的な手続きがあれば、この後進めていく

終わりは始まり

私がこのノート企画を立ち上げたいと考えたのは、5年以上前のことです。

その後 web サイトをつくり、どのような形で進めようか、
ずっと考えてきました。まだ、この企画は未来へと続きます。

自分の中でいつも暮らしの中にある曖昧さや不便さ、一方こうありたいと思う
理想を眺めながら、でもどれも自分サイズではありません。

多くを取り入れて暮らしを創る時を終え、今度はしまっていくターニングポ
ントに差し掛かった時、周囲のことがとても気になってきました。

どんな立場にある人でも、最期は自分自身にも持っていくことはできません。
また、そこに向かっていく道すがらは、多くの人にお世話になることになるで
しょう。だからこそ気持ちを整理して伝える暮らしリズムのツールを、自分の
中だけではなく、オープンにできれば、このアンバランスな人口比の社会が、
色々な意味でスムーズに流れ出すかもしれないと考えています。

このノート企画は、まだ終わりではなく、ほんの始まりです。これから少し
づつ共に書き連ねながら、子孫に残すこのフィールドや、自分自身の意志ある
人生の歩き方、そしてしまい方を創っていきませんか。

Petit maison

<https://petitmaison.net>

ナチュラル&シックな暮らし

暮らしリズム NOTE

2022年6月25日 初版 第1刷発行

著者 Nono

連絡先 <https://petitmaison.net>



Petit maison



<https://petitmaison.net>

Copyright © Petit maison 2022 All Right Reserved.