

## 幸せに暮らせる部屋ってどんな部屋？

1章では、人生の転機を迎えているあなたが、これから先、豊かで幸せな人生を送るために家や暮らしと、今、向き合うことがなぜ大切なのかについてお話ししました。

この章では、これから先の日々を、幸せに暮らせる部屋<sup>①</sup>について考えていきましょう。私が思う、50代の方が、幸せに暮らせる部屋<sup>①</sup>の定義は4つあります。それぞれお話ししていきます。

### 幸せに暮らせる部屋① どこに何があるかがわかり、

必要なモノがすぐに出てくる

この年代になると、夫婦でキッチンに立って一緒に料理をしたり、ときにはご主人が手料理をふるまう機会も増えてくることでしょう。そんなとき、調味料は引き出しの中、よく使う食器は食器棚の一番上……など、そのとき

に必要な調理道具や食器がどこにあるかがご主人もわかっていないと、料理に手間取ってしまいます。

男性がキッチンに立たない理由のひとつに、「どこに何があるのかわからない」ということがあげられるそうです。これまでよりも夫婦二人で過ごす時間が多くなるからこそ、家族の共有スペースであるキッチンやリビングはもちろん、クローゼットや収納棚など、自分の部屋以外の場所も、どこに何があるのかを住む人同士で共有し、必要なモノがすぐに出てくる部屋が幸せに暮らせる部屋といえるでしょう。

### 幸せに暮らせる部屋② モノにつまずいてケガをしない

これを言うと、元気な50代の方に「そんなことまだ言わないでください」と叱られそうですね。でも実際、家の中でケガをして救急搬送される事故を起こす方の中には、50代の方もたくさんいらっしゃいます。体力の低下により、部屋の中の少しの段差や廊下に置かれたモノにつまずいてころんだりなど、ちょっとしたトラブルで骨折してしまう場合もあります。年をとると治