
わたしの「梅雨のしつらい」ワークシート

雨の季節を、もっとやさしく。
お気に入りのそっと添えて、心と空間を整えてみませんか？

1. 花を飾る

雨の季節だからこそ、家の中に小さな彩りを。
どんなお花を飾りたいですか？
どこに飾ると嬉しい気持ちになれそうですか？

 飾りたい花（例：あじさい、芍薬、ビバーナム）

 飾りたい場所（玄関、洗面所、キッチンの隅...）

2. 雨の日の玄関まわりをととのえる

毎日使うからこそ、整えて気分を上げたい場所。
どんなアイテムを揃えると、朝がスムーズになりますか？

 新しく用意したいもの（傘立て・吸水マット など）

 お気に入りの傘・レインアイテム

3. 音のしつらい

雨の音と重ねるように、やさしい音を添えて。
風に揺れる音や、室内に響く小さな癒しの音はありますか？

 飾りたいもの（ウィンドチャイムなど）

 その音が聞こえる場所（窓辺、廊下、玄関...）

4. 雨の日の音楽リスト

雨音とともに流したい、静かな**BGM**。
あなたの「雨の日に似合う音楽」を書き出してみましょう。

 聴きたい音楽やプレイリスト名

 どんな時間に聴きたいですか？
（読書中、家事中、朝のひととき など）

5. おうちカフェ時間の工夫

お茶とおやつがあれば、それだけでうれしい。
あなたのお気に入りの組み合わせを思い浮かべてみてください。

 好きなお茶（ハーブティー・紅茶・煎茶 など）

 合わせたいおやつ・お気に入りの器

6. 湿気と上手につき合う

気になる「じめじめ」をすっきり快適に変える工夫。
どんなアイテムやアイデアを取り入れたいですか？

 湿気が気になる場所（押し入れ・クローゼット など）

 使いたい調湿・香りアイテム（珪藻土・炭・サシェ など）

7. わたしの「快適リスト」

心を整える、わたしだけのごきげん時間。
雨の日にしたいこと、心がほどける時間をリストにしてみましょう。

 読みたい本・観たい映画

 香り・アロマ・お気に入りの椅子や場所

 今日のわたしを、ちょっと元気にするアイデア

✧ 一言メモ：

なんだか気分が晴れない日もあるけれど、
そんなときこそ、小さな整えが自分をやさしく包んでくれます。
完璧じゃなくていいから、今の自分が心地よくなることを
一つだけ、始めてみるのもいいですね