



# 5ส จัดบ้าน

## และ Minimalism

5ส ได้รับการกล่าวถึงว่าเป็นรากฐานของ **ผลิตภาพ** และ **คุณภาพ** ในโลกกายภาพ โดยเฉพาะภาคการผลิตหรือโรงงานมานานแล้ว พร้อมกับการขยายไปยังภาคบริการ ในเวลาต่อมาด้วย**หลักการ** ที่เป็นที่รับรู้ทั่วไปคือ มีเฉพาะสิ่งของที่จำเป็นในพื้นที่ทำงาน เป็นระเบียบ เพื่อให้ค้นหาง่าย เก็บง่าย รักษาง่าย และดูแลทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

เมื่อแนวคิด 5ส เชื่อมโยงไปสู่การจัดการในกรณีของ **บ้านพักอาศัย** ทำให้มีแง่มุมมาชวนคุย ขยายความกันได้ครับ

### บ้านรุ่งรัง วาสรุก

มีงานศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับการจัดบ้าน พบว่าบ้านที่ไม่เป็นระเบียบมีความสัมพันธ์ **เชิงจิตวิทยา** และ**การทำงาน**ของสมอง อย่างคาดไม่ถึง

ข้าวของในบ้านที่อยู่อย่างกระจัดกระจาย ทำให้สมาธิใน **การจดจ่อต่อสิ่งต่าง ๆ** ลดน้อยลง เพราะสายตา และสมอง รับรู้ข้อมูลที่ไม่เข้ามามีเป็นระบบ ล้นเกิน **สมองเกิดความตึงเครียด** โดยไม่รู้ตัว

ผู้ที่อาศัยในบ้านที่รุ่งรัง เมื่อหาข้าวของในบ้านไม่เจอ มักผัดผ่อนการค้นหาค้นหาออกไป นิสัยเช่นนี้มีแนวโน้มส่งผลไปยัง **การผัดวันประกันพรุ่ง** ในการทำงาน

กฤษชัย ออรรชนันท์

Lean and Productivity Consultant / Trainer  
Kritchai.a@gmail.com

ข้าวของมากมาย ยังทำให้การทำความสะอาดยากขึ้น **เป็นบ่อเกิดแห่งความขี้เกียจ** ความสกปรกจะตามมาได้ง่าย คำว่าที่คุณปู่ของผมพูดสมัยเด็ก ๆ ได้ว่า ความสกปรก และฝุ่นนั้น **จะทำให้บ้านร้อน** ฝุ่นในบ้านส่งผลต่อระบบหมุนเวียนระบายอากาศ และสุขภาพของคนในบ้าน

รูปธรรมที่สำคัญอีกข้อหนึ่งคือ **การนอน** ห้องนอนที่รกไม่สะอาด ทำให้การนอนไม่มีคุณภาพ หลับยาก หลับไม่สนิท เกิดปัญหาสืบเนื่องอื่น ๆ ตามมา

# “ ชาวของในบ้านที่อยู่อย่าง กระจัดกระจาย ทำให้สมาธิในการ จดจ่อต่อสิ่งต่าง ๆ ลดน้อยลง ”

สิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมด กลายเป็นปัจจัยเล็ก ๆ ที่สามารถเชื่อมโยงไปเป็นปัญหาใหญ่ขึ้น ทั้งของสมาชิกในบ้านแต่ละคน รวมถึงความสัมพันธ์ของคนในบ้านด้วย

ค็อยอูด 5ส กับการจัดระเบียบบ้าน การจัดระเบียบบ้าน ถูกกล่าวถึงในวงกว้าง โดยนักเขียนญี่ปุ่น Marie Kondo กับหนังสือ 'ชีวิตดีขึ้นทุก ๆ ด้านด้วยการจัดบ้านแค่ครั้งเดียว' (The life-changing magic of tidying up)

**หนังสือสร้างปรากฏการณ์ ยอดขาย** ทั้งในญี่ปุ่น และต่างประเทศ คุณ Marie กลายเป็นวิทยากรสัมมนา และที่ปรึกษาด้านการจัดบ้านชื่อดัง มีรายการออกอากาศใน Netflix จากผลงานใน 5ส คือ การคัดแยก เพื่อให้เหลือเฉพาะสิ่งที่จำเป็นในการทำงานเท่านั้น คุณ Marie นำมิติความรู้สึกของความเป็นมนุษย์มาใช้ในการจัดระเบียบบ้าน จากการพิจารณาด้วย 'ความจำเป็น' มาเป็น 'การจุดประกายความสุข (Spark Joy)'

เริ่มต้นด้วยการตั้งคำถาม เช่น อยากใช้ชีวิตในยามเช้าแบบไหน อยากใช้เวลาก่อนเข้านอนแบบไหน ให้จินตนาการถึงรูปแบบที่ปรารถนา แล้วจึงเลือกเก็บไว้เฉพาะของที่ **ปลุกเร้าจุดประกายความสุข** ตามเป้าหมายนั้น และโยนสิ่งที่ไม่ใช่ทิ้งไป

ในขณะที่เป้าหมาย 5ส คือการสร้างสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในการทำงานเพื่อให้ทำงานมีประสิทธิภาพ และคุณภาพ

เป้าหมาย การจัดบ้านที่คุณ Kondo กล่าวถึงคือ **การได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขทุกวัน**

สิ่งที่จุดประกายความสุขเหล่านั้น ถูกจัดวางให้เป็นระเบียบ ดูแลทำความสะอาดโดยมองเป็นกิจกรรมที่เป็นการออกกำลังกาย **ฝึกสมาธิไปในตัว**

พร้อมกับแนะนำให้สร้าง **บทสนทนาโต้ตอบ** รวากับบ้านเป็นสิ่งที่ชีวิตด้วย เช่น 'ขอบคุณที่ช่วยดูแลฉันมาตลอดทั้งวัน' ขณะถูพื้นสัมผัสบ้านไปด้วย

## แนวคิด Minimalism

“บ้านขึ้นเดียวโทนขาวไม้ สไตล Minimal ขนาดพื้นที่กะทัดรัด”

“โต๊ะเครื่องแป้งโรแมนติกแบบ Minimal ดีไซน์เรียบง่าย ให้ความสวยงาม โทนสีอบอุ่นสุดนี้เลย”

(จากการค้นหาด้วยคำว่า Minimal บนโลก Online)

ไม่กี่ปีที่ผ่านมา คำว่า Minimal ดูจะกลายเป็นกระแสหนึ่งที่ได้รับค่านิยม โดยเฉพาะในแง่สินค้าหรือผลิตภัณฑ์ที่ **ออกแบบตามประโยชน์ใช้สอยที่จำเป็น** ขจัดองค์ประกอบอื่นที่ไม่จำเป็นออกไป โทนสีนุ่มนวลไม่ฉูดฉาด ถ้าเป็นบ้านก็มักจะเป็นสีขาว สีไม้ โทนอบอุ่น

อีกคำหนึ่งที่น่าสนใจในแนวทางเดียวกัน คือ **'น้อยแต่มาก' (Less is more)** เน้นหน้าที่ (Function) ตัดส่วนที่ไม่จำเป็นออกไป

ผลิตภัณฑ์ที่เรารู้จักกันดีในตระกูล iPhone รวมถึง แปรนด์ Muji น่าจะเป็นตัวอย่างใกล้ตัว **ที่ได้รับอิทธิพลจากแนวคิดนี้** ออกแบบให้เรียบง่าย เน้นเส้นสายสะอาดตา

นอกจากความเรียบง่ายในแง่ตัวสินค้าแล้ว หากมองให้กว้างขึ้น ความเรียบง่ายครอบคลุมไปถึง **วิถีการใช้ชีวิต (Lifestyle)** ด้วยการมีสิ่งของที่เป็นวัตถุให้น้อยลงด้วย

ในญี่ปุ่น มีแนวคิดแบบเซนที่ **พยายามใช้ชีวิตด้วยของเท่าที่จำเป็น** เช่น มีเสื้อผ้าไม่กี่ชุด เพอร์นิเจอร์น้อยชิ้น สวนทางกับโลกทุนนิยมปัจจุบันที่กระตุ้นให้คนบริโภค ในบ้านเรามีการนำแนวคิดนี้มาเป็นพื้นเรื่องราวของภาพยนตร์ 'ฮาวทูทิ้ง' เมื่อปี 2019

หลักการ 5ส จนมาถึงการจัดระเบียบบ้าน จึงมีมุมมองความสัมพันธ์กับ **รูปแบบการใช้ชีวิต** ตามหลักการ Minimalism ได้

'เพราะมีลูก Marie Kondo เจ้าแม่จัดบ้าน จึงยอมบ้านรก' เป็นหัวข้อข่าวของคุณ Marie ในปีนี้

เธอกล่าวว่า ตอนนี้น้ำบ้านเธอรกมาก ขอยอมแพ้กับการทำบ้านให้เรียบร้อย ในตอนนี้ หลังจากคลอดบุตรชายคนที่ 3 เพราะจุดหมายชีวิตในช่วงนี้คือลูก **เวลาทุกนาทีกับลูก ๆ ที่บ้าน** คือสิ่งสำคัญที่สุด

กล่าวได้ว่าขณะนี้สิ่งปลุกเร้าความสุขของเธอคือลูกนั่นเอง กิจกรรมอื่น ๆ กลายเป็นเรื่องรองไปก่อน **ตำแหน่งความสมดุลชีวิตในแต่ละช่วงเวลา** บางที่อาจไม่ใช่จุดเดียวกันครับ

