

日々の生活を送っていくうちに増えてしまうモノの数々。思い出の品や何かに使おうと思っただけで置いておいたモノなどが増えてしまう一方です。そこで今回は、住まいやモノを簡単にスッキリ片付けるコツややり方を紹介します。

## CLEAN UP

### モノを捨てる基準を決める

捨てるモノの基準は次の5つです。



モノを捨てる見極めは、「使えるかどうか」ではなく「使うかどうか」です。使用頻度の少ないモノならば、いっそのこと思い切って処分してしまいましょう。

例えば、壊れて動かない生活家電や形が古くなった衣類やバッグ、使わない食器や身につけなくなったアクセサリーなど、不要なモノを処分することは自分にとって本当に必要なものを考えるいい機会にもなります。

## CLEAN UP

### 片付けが終わったら…

不用品もほぼ捨て終わって、部屋もスッキリ綺麗になりました……。さて、このあとをどうするかは実は最も重要なことです。一度は整理整頓に成功したものの、再び以前と同じような暮らし方をすればまた部屋にモノが溜まってしまいます(片付けのリバウンド)。

衝動的な買い物や暇つぶしのための買い物をしそうなときは片付けでモノを手放したときのことを思い出し、本当に必要なモノだけを買うようにしましょう。

片付けは継続することが大事なのです。

片付けを通し、自分の生活に必要なモノは何かという基準を手に入れることで、すっきりと心地の良い生活空間を手に入れることができるでしょう。

#### 監修・協力 ほしのみやこ

沖縄で犬と暮らす30代。ものを減らすと不器用な自分でも楽に暮らせることに感動し、シンプルライフを実践中。暮らしの様子や使ってみて良かったアイテムなどをブログ「眠りにつくころ」に綴っています。  
<https://www.minimarisuke.com>

参考記事:「眠りにつくころ」<https://www.minimarisuke.com/entry/2016/12/20/171307>  
 「筆子ジャーナル」<https://minimalist-fudeko.com/avoid-rebounding-after-declutter/>  
 参考図書:小松易著「たった1分で人生が変わる片づけの習慣」(中経出版)

## CLEAN UP

### モノを捨てる順番とコツ

家の中にある同じカテゴリーのすべてのモノを一箇所にまとめてください。自分がどれくらいの量のモノを持っているのかを視覚的に把握するためです。想像以上に多くのモノを持っていることに、きっと驚くことでしょう。



そして、カテゴリーごとに家中のモノをすべて集めたら、衣類、本類・書類、小物類、思い出の品の順番で処分するかどうかを判断していきます。

思い出の品は捨てる判断が難しく、懐かしさに浸ってしまいがちですが、「今後も使うモノか」や「自分にとってこれからも必要なモノなのか」と自分に言い聞かせれば「捨てる判断」ができるはずです。

## CLEAN UP

### どうして片付かないのか?

モノを片付けられない人の多くは、先送りにしてしまう人や片付けてもリバウンドしてしまうタイプの人です。そうした人は大抵「高かったから捨てられない」「つい買いすぎてしまう」などの理由でモノを捨てられずに溜め過ぎてしまいがち。「使えるから、捨てる

のはもったいないから」という感覚だけで、「これからどういうふうにごろごろしていきたいか」「自分にとって本当に必要なものは何か」が見えていない結果、片付けられないという状態になっているのです。

まずは生活を見直し、自分にあったルールとスタイルを確立させましょう。そうすれば自ずと、自分にとって必要なモノと不要なモノがハッキリし、片付けの基準ができて、プレないライフスタイルが作れるのです。

## CLEAN UP

### 片付けを習慣づける

モノを片付けることは「整理(モノを減らす)」と「整頓(置き場を決める)」の2つの要素から成り立っています。

まず、先に取り組むべきなのは「整理」。モノの絶対量を減らすことでその後の収納・片付けの整頓作業がぐっと楽になります。使い終わったモノをすぐに片付けられるよう、出し入れしやすいように整えて、必ず元の位置に戻すことを習慣づけましょう。

この整理・整頓の習慣が整ってはじめて、生活の基本が維持できるのです。

## CLEAN UP

### 片付けの実践ポイント

さあ、いざ片付けよう! というときに、特に初心者が迷うのは、どこから手をつけていいのかわからないということです。ですから、はじめは財布の中や引

き出しなど、小さなところから取り掛かることがおすすめです。

このときに大事なのが自分にとって「何が必要なモノか」「何がいらぬモノか」を意識すること。使い終わったモノは元の場所にしまうことや使わないモノは捨てるなどの明確な「設定」がないと、片付けはうまくいきませんし、リバウンドの可能性が出てしまいます。

### 成功のポイント

- ◆ お部屋のインテリアの本や片付け術などの本を読んでモチベーションを上げる
- ◆ なるべく一人で行う
- ◆ 家事は最低限で片付け作業に集中
- ◆ 簡単につまめる食べものを用意する
- ◆ 作業中はテレビより音楽やラジオにする
- ◆ 簡単な衣類から始めると勢いがつく
- ◆ 時間を決める
- ◆ ご褒美を用意しておく

