

東京国立ロータリークラブの皆さまへ

今から始めてみませんか？ プロから学ぶ幸齢整理術



整理収納士 小宮真理

<http://ameblo.jp/kaiteki-marisroom/>

なぜモノを抱え込むの？手放せないの？

- モノを買うことが生活の豊かさを表している時代
 - ・とりあえず買う（貰う）、通販、実演販売
- しまう、突っ込む場所がある
 - ・押し込んで見えなくなると忘れ、買い、そしてまた突っ込む
- 「もったいないという意味」を間違えている？
 - ・親からの躰 → **モノは使ってこそ活かされる！**

「モノが増えるワケ・減らすコツ」とは？

なぜモノが増えるの？



意識しなければ 自然にモノの量は増えていく

「モノを手放すには？」 ～理想の暮らしを描いてみる！～

- あなたは、どんな暮らしがしたいですか？
- 探す時間を減らしたい・・・
- 人を呼べるようになりたい・・・
- 大好きなモノに囲まれていたい・・・



この先の人生を楽しく過ごすために

“今のあなたにとって何が大事で必要”ですか？

「整理」とは？「整頓」との違いとは？

「整理」とは、**必要か不必要かに区別すること**

「整頓」とは、**見た目良く、並べること**

整理整頓

~~整頓整理~~

「収納」とは、**取り出し易く、仕舞い易くすること**

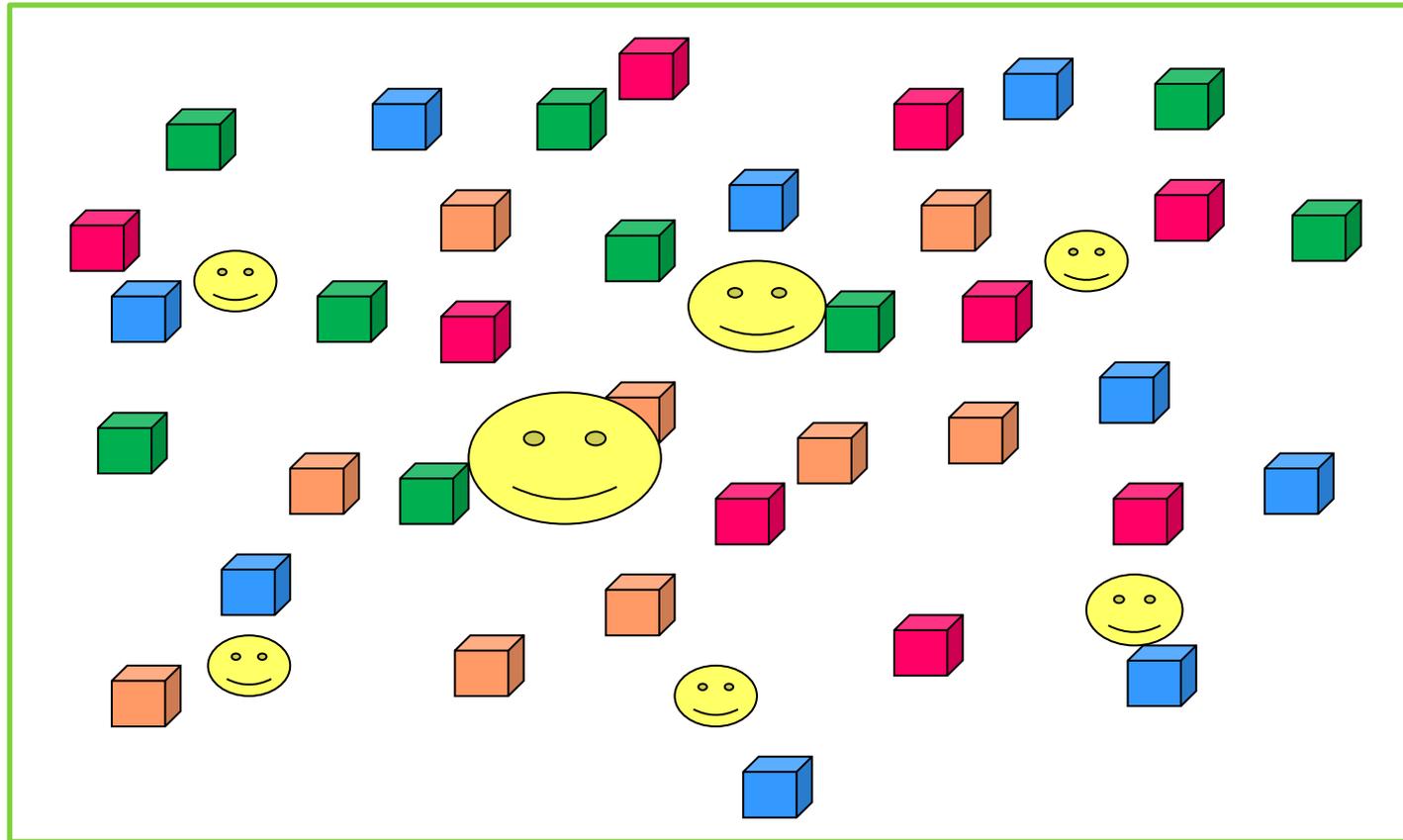
整理収納

~~収納整理~~

[ステップ1]

机・棚・引出しから全てのモノを出す

Before



引用文献 整理収納アドバイザー公式テキスト「一番わかりやすい整理入門」

[ステップ2] 今の自分にとって要・不要に判断する

1年に1回も使わなかったモノ・
使えないモノ（文房具用品）

1年に1回でも使ったモノ・
使えるモノ（文房具用）

どちらでもない、悩むモノ
使えるのだけ使わないモノ

Before



分ける



Personal Blandng Div. By komiya Printing

[ステップ3] 分ける → 収納

場所ごとに
分ける

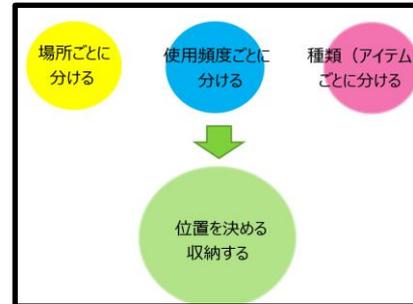
使用頻度ごとに
分ける

種類（アイテム）
ごとに分ける

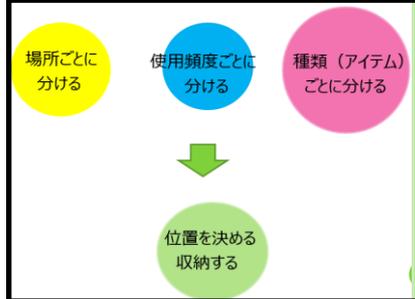


位置を決める
収納する

[ステップ3] 分ける → 収納



『アイテムで分ける』 参考例



アイロンセット



お手紙セット



宅急便セット

お味噌汁セット・パン食セット・和食セット



カメラセット



投げ込みBOX



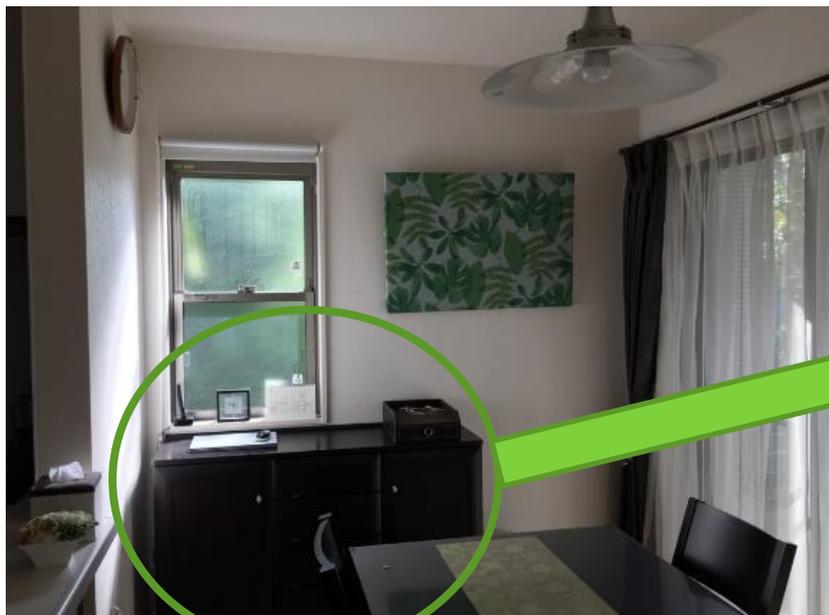
引用文献 整理収納アドバイザー公式テキスト「一番わかりやすい整理入門」

Personal Blanding Div. By komiya Printing

『位置を決める』

どこで使う？

どこにしまう？



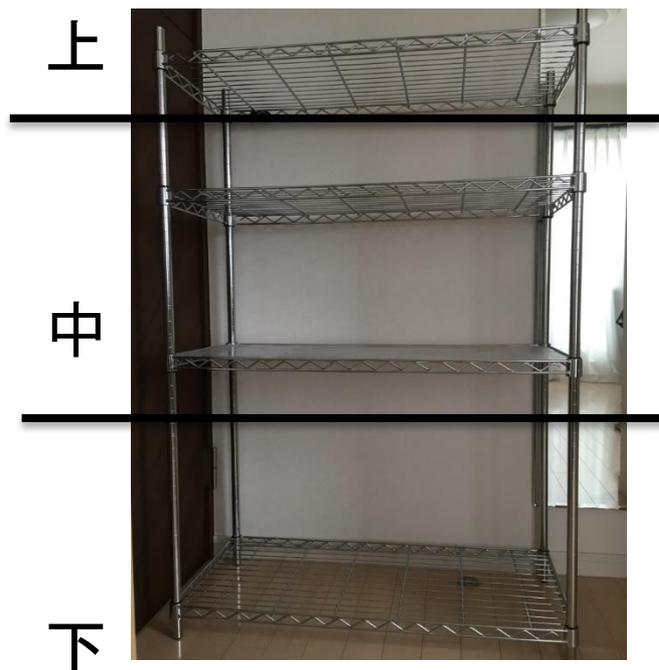
あつ×つち ではなく 一ヶ所[○]に決める！

『収納する』

どこにあると取り出し易い？
どこにあるとしまし易い？

身体に合わせた使いやすい高さ

中 > 下 > 上



動作の数をなるべく減らす！

引用文献 整理収納アドバイザー公式テキスト「一番わかりやすい整理入門」

Personal Blanding Div. By komiya Printing

老後に苦勞しないために・・・

- ・これからの人生をより幸せに楽しく過ごしていくために
 - 快適に自分らしく生きていくための作業
 - モノの整理を通して、ココロの整理をする
- ・残された時間の大切さと後の始末を誰がするのかを
考えてみるのもおススメです！
 - ×「なんとかなる」は「なんとかならない」
 - ➡ なんとかするのは、皆さんの可愛い子供達です！
- ・ご自身の姿が子供達のゆく道であると意識する

片付けることは精神面や体力面で、
とても大変なことではありますが、

ご自分のこれからの生き方を考える
きっかけ作りになりましたら幸いです。

皆様の毎日が益々輝きますように♪



ご清聴、ありがとうございました