

整理収納アドバイザー  
高橋美穂さんの

# 「整理・収納」片付け講座

郷育カレッジの講師で整理収納アドバイザーの高橋美穂さんに「整理・収納」の基本を伺いました。基本をしっかりマスターして、日々の暮らしを快適にしましょう。

整理収納は、物との生活を『ラク』にするためのものです。

ラクになると、気持ちに余裕が出てきて、新たな自分を発見することもできます。

Voice

片付けは「自分スタイル」で

お客さまから「私は用事があるので出掛けます。任せるから収納がやりやすいように片付けて」と、依頼を受ける事があります。整理収納アドバイザーの仕事は、そこに住んでいる人たちに合った収納方法をアドバイスすることです。私一人で行うと「私の（片付けがしやすい）家」と、なってしまう。「住んでいる人の（片付けがしやすい）家」にするためには、「一緒に行わないとダメなためにお客さまの気持ちの良い家にするために、「一緒に片付けをしましょう」と説明をします。片付けは、基本が大切。基本を学んで、自分スタイルの整理収納の方法を身に付けていただきたいと思えます。

Miho Takahashi



整理収納アドバイザー  
高橋 美穂さん

片付け方を習った経験のない人は、できなくて当たり前なのです。学んで理解出来れば、自分に合った片付けの方法が、必ず見つかります。

分類・適正量・定位置

# 整理収納で 快適生活

近ごろ「お片付け」がブームです。

テレビ・書籍・雑誌など、メディアでたくさんの“片付け方法”が紹介されています。一方で、「片付けが苦手な私に、本当にできるのかしら…」。「雑誌に掲載された片付け方法を実践したけれど、すぐにリバウンドしたわ…」。そんな声もよく耳にします。なぜでしょう。それはきちんと習った経験が無いことが原因かもしれません。整理収納の基本を学んで、すっきりした暮らしを手に入れませんか。不要になった物のリユース・リサイクルについても特集します。

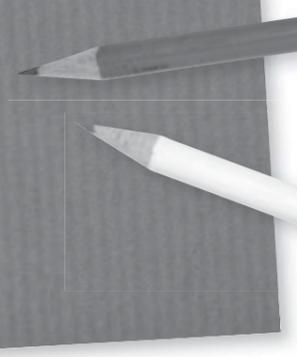
お話を伺って、実践したリビングの様子（広報編集者の自宅）

cutlery



分類がされている場所に取りあえず物をポンツと投げ込んでいまませんか。投げ入れ癖があると、さらに物が見えにくくなり、何の場所か分からない状態になります。「ここはカトラリーの場所」と決めたら、それ以外は本来の場所に戻すか不要であれば減らします。分類されると物は自然と整理していくものです。すると何がどこにあるか一目瞭然。異物が一目で分かる上、入りにくくなります。もちろん分類も自分スタイルで行います。

# 分類・適正量・定位置 3つの基本で すっきり生活



片付けは短時間(1〜2時間程度)では終わりません。片付けにはいくつかの基本があります。ぜひとも押さえておきたい3つのポイントを紹介します。

## ☑ 分類

### ● 全て出す

物はカテゴリーごとに取り掛かります。例えば服。まず、自分の全ての服を出します。冬物だけ、夏物だけではなく、全部です。ものすごい状態になります。

現在、持っている物を『視覚』で『自覚』するためです。ここで、重要なこと！必ず自分の物で行なってください。たとえ家族であっても、人の物を片付けることは、絶対に行なってはいけません。自分の物だけです。しだいに周りで見ている家族も『自分もやってみよう』という気持ちになってきます。

### ● 分けながら減らす(処分する)

次に、分けながら減らします。  
**step 1** 「使える物」と「使えない物」に分けます。「使えない物」は減らします。

## ☑ 適正量

### ● 適正量を定める

例えばハンカチ。毎日洗濯するので3枚は必要と考えたら4枚目は不要です。大切なのは、何がどの位必要なのかを自分で決めること。所有する枚数を決めて、必ずその数を守るようにします。自分の中でルールを作るのです。

### ● 物を買う時は

物は、減らしてから購入します。購入してから、減らそうとすると『まだ使える。もったいない』と減らせなくなってしまう。これでは、自分の決めた適正量をオーバーしてしまいます。

## ☑ 定位置

### ● 物は「風景」になる

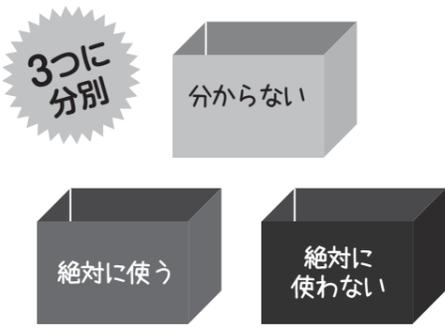
お客さまの家に伺ったとき『なぜ、カウンターの上が雑誌が山積みなのか』と、不思議な風景に出会います。尋ねると『読みかけなのでちよっと置いていただけ』とのこと。どう見ても読み掛けではな

### step 2

「絶対使う」「絶対使わない」に分けます。収納するのは絶対にする物のみです。

### step 3

「〇月〇日確認」と具体的な最終確認日を記入します。箱は目立つ場所に置きます。確認日に箱の中に残っている物は減らします。



### ● 物を減らすことは悪いことではない

物を減らす段階でよく使われる言葉に「高かった」(現在の価値は?)、「いつか使うかも」(いつかは永遠に来ません)が挙げられます。ここで共通の合言葉は「もったいない」です。この本来の意味は、使える

### ● 定位置とは物の住所(家)

定位置とは、物の住所。人に帰る家があるように物にも帰る家を決めます。

カウンターに雑誌が山積みになっているような場合は、読み掛けの雑誌に帰る家(定位置)が無いのが原因です。使ったら必ず物を家(定位置)に帰してあげましょう。家の中に不思議な風景を増やさないためにも、物の定位置は使う人全員が知っておくことが大切です。

### ● 使う場所を考えて収納

物は使用頻度や生活動線を考えて定位置(住所)を決めます。その物をよく使う場所の近くに収納し、取り出しやすい高さや方法で収納します。収納場所が決まったらラベル(表札)を貼りましょう。誰が見ても何がどこにあるということが一目で分かります。



### ● 死蔵品に家賃を払う!

タンスの引き出しや押し入れの奥で滞っている物を『死蔵品』といいます。

お気付きでしょうか?この死蔵品にも家賃(維持費)が掛かっているのです。

一般的に片付けられない人は、家賃の2割から3割を死蔵品の維持費に掛けています。

### ● 分類とは

例えば、箸・スプーン・フォークなどのカトラリー。これらを用途ごとに仕切りなどで分ける、これが分類です。分けずに全部が一緒に入っていると、必要な物が見えにくくなります。

### ● 習慣化が秘訣

片付けは、出した物を必ず元の場所に戻すという行動を『習慣化』にすることなのです。物の整え方を学んでも、元に戻さなければ再び散らかってしまいます。

「きちんと元に戻そう」と、自分に何度も言い聞かせてください。

習慣化の手始めに、寝る前にテーブルの上を、何も無い状態にしてみませんか。その状態を、一週間続けてみてください。テーブルは部屋の広い面積を占めていますから、ここが気持ち良く片付いてくると、自然と他の場所も片付いたくなります。



# お片付けを通して 見えてくるもの



## 「お片付け」を通して 生き方を考える

ここ数十年の間に私たちの暮らしはとても豊かになりました。特に、便利な生活を与えてくれるさまざまな「物」の存在は、豊かさの象徴となりました。そしてどれだけ多くの「物」を持っているかが、幸福の尺度となってしまうました。現在、「お片付け」がブームとなり、不要な物を処分することが良いことだと言われています。これまでに、多くの「物」を持つことが美德であると言われてきましたが、ふと周りを見渡してみると、実は不要な物で溢れているのではないのでしょうか。昨今の「お片付けブーム」は、自分にとって「本当に大切なものは何か」を問い直すきっかけになるのかもしれない。

今、地球温暖化や異常気象などの環境問題が懸念されています。これらの問題には私たちの消費活動が大きく関わっているとされています。特に、たくさんの資源やエネルギーを使い、多くの「物」を作り出すことは、地球への負荷を大きくします。環境の悪化は、私たちの生活に対する地球からの警鐘なのかもしれません。

地球環境問題を解決するために

## 使わない物は リユース・リサイクル

「お片付けブーム」を背景に、不用品の処理方法に関する問い合わせが増えています。ここでは、「使わない物」の処分の方法についてお知らせします。片付けをする時、たくさんのお片付けをする必要がでてきます。不用品を処分する方法の一つに「分別収集」に出してリサイクルするという方法があります。また、ふくとびあ（古賀清掃工場）のフリーマーケットなどを利用して、リユースするという方法があります。「使わない物」の処分の流れは下の図をご覧ください。

## 家に物をためない

家の中を片付けると、多くの「使わない物」があることに気がつくことでしょう。家の中に物をためないためには、必要以上の物を買わないことが大切です。そして「不要な物はもらわないこと」です。例えば、買い物をしたとき、レジ袋や過度の包装をしてもらうことがあります。こういった物も家の中にどんどんたまっていきます。不要なものをためないためにも、買い物の中にはマイバッグ（エコバッグ）を持参しましょう。

は、一人一人の努力が求められます。そのためには「必要以上の物を持たないこと」も大切なことなのかもしれません。そして、家の中を片付けて、不用品を処分する時にリユースやリサイクルを心掛けることも、地球に優しい行動の一つです。私たちは「片付け」を通して、「本当に必要なもの、大切なもの」や「地球環境に優しいこと」は何か考えてみる必要があるのではないのでしょうか。

## エコの森の リユースイベント

### フリーマーケット

平成24年度からは毎月第3木曜日に行われます。出店料は無料です。

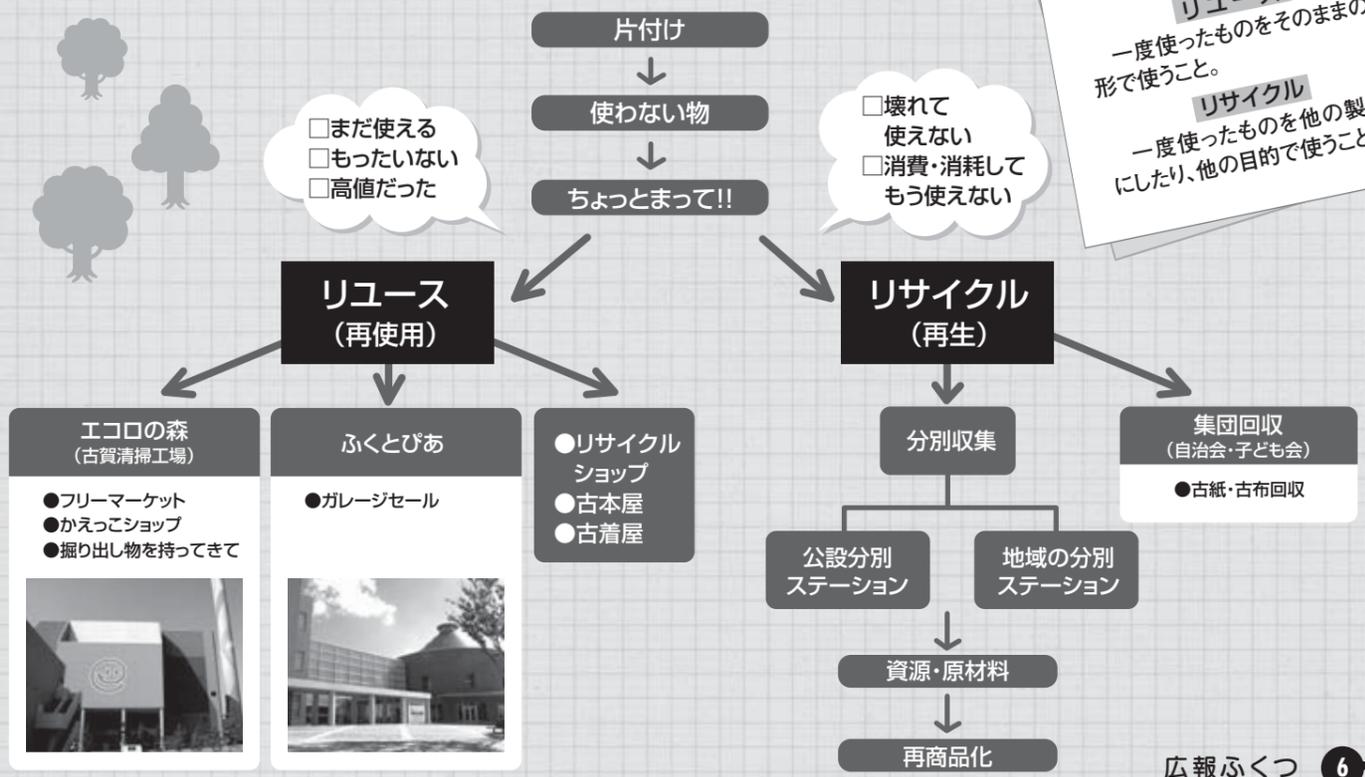


## リユースとリサイクルの違い

**リユース**  
一度使ったものをそのままの形で使うこと。

**リサイクル**  
一度使ったものを他の製品にしたり、他の目的で使うこと。

## 使わない物の処分方法



## かえっこショップ

不要になったおもちゃを持ってきて、他の人とおもちゃを交換するイベントです。



## 掘り出し物をもってきて

今年の3月に行われる、新しい取り組みです。3月24日～3月31日、都合の良い日に不用品を寄付してください。エコロフリーマーケットで販売します。

「利用登録」が必要なイベントもあります。また、出品できない物もありますので、詳細は問い合わせください。

問い合わせ エコロの森（古賀清掃工場） ☎092・942・1530

## ふくとびあ ガレージセール

年に4回（3月、6月、9月、12月）ふくとびあの入り口広場でガレージセールを行っています。受付は、当日ふくとびあで行い、出店は無料です。次回のガレージセール（3月11日開催分）については、広報ふくつの3月1日号に掲載しますので、ご覧ください。



## 分別収集

市では、ごみの減量と資源の有効活用のために「分別収集」を行っています。「分別収集」の詳細については、広報ふくつの3月15日号にカレンダーやパンフレットを折り込みます。

問い合わせ 市うみがめ課（津屋崎庁舎） ☎52・4953