

*Lesson 1*

## 05 「循環収納」で手に入る ニューノーマルライフ

- 07 Check! あなたの「収納率」はどう? 収納率が変わればここまで変わる! ラクになる!
- 09 Check! 今すぐチェックしてみましょう あなたの家はどんなものが多い?
- 11 ゆとりある住まいのために 収納率を変えてみましょう
- 13 春夏秋冬、「循環収納」でものを入れ替えよう!
- 15 収納の新しい定番 「宅配型」トランクルームをもっと活用しよう!
- 17 「宅配型」トランクルームをもっと活用しよう! エアトランクはここが違う

*Lesson 2*

## 19 あなたのゆとりをつくりましょう

- 21 片付けのステップ① 思考編
- 23 Step 1 自分の行動のくせを知る
- 25 Check 「利き脳」に合った片付け あなたの利き脳はどのタイプ?
- 27 Step 2 現場を確認する
- 29 Check ゾーニングとアクション数 何をどこに入れるかを知る
- 31 Step 3 理想について考える
- 32 Step 4 解決策を考える
- 33 Step 5 スケジュールを立てる

*Lesson 3*

## 35 これで解消! すっきり片付く収納指南

- 37 片付けのステップ② 行動編
- 39 Living, Storage room きほんのき リビングは家族の共用の場 きれいをキープするルールをつくる
- 41 整理収納クリエーターがお悩み解決 リビング、ストレージルーム編
- 43 整理収納クリエーターが公開! リビング、ストレージルーム収納お悩み解決メモ
- 45 ここを押さえればすっきり片付く 居心地のよいリビング、ストレージルームの収納ポイント
- 47 Kitchen きほんのき 「無駄な動き」はさようなら コンパクトなトライアングルゾーンをつくる
- 49 整理収納クリエーターがお悩み解決 キッチン編
- 51 整理収納クリエーターが公開! キッチン収納お悩み解決メモ
- 53 ものを置く場所には必ず置くべき理由がある! スッキリした空間づくりと使いやすい収納ポイント
- 55 これは使える! 整理収納クリエーター厳選 キッチン収納おすすめアイテム
- 57 Closet きほんのき 「いつか」で埋めない 「今」を優先
- 59 整理収納クリエーターがお悩み解決 クローゼット編
- 61 整理収納クリエーターが公開! クローゼット収納お悩み解決メモ
- 63 Kid's Room きほんのき 子どもと一緒に部屋も成長する
- 65 “自分でできる”を実感する 成長別 お支度収納
- 66 衣替えにも困らない! いつもすっきり! 子ども部屋クローゼット収納のコツ
- 67 これで子ども部屋のあふれるものを すっきり収納できます
- 68 覚えておきたい! 子ども部屋収納 4つのポイント
- 69 おわりに

# 片付けのステップ① 思考編

## 片付けをスムーズにする5つのステップ

「片付け」とは「ものをきれいに収める」と思われている方も多いですが、実は「元あった場所に戻す」という意味が含まれています。使ったら戻すということをスムーズにできるように、すべてのもの一つ一つに「住所」をつくり、すぐに使えるような状況をつくりましょう。では、使いやすい快適な片付けを実現するために一つ一つ順を追って見ていきましょう。このフローを重ねていくことで片付けだけでなく、考え方も整理する習慣が身につきます。

### Step 1



### 自分の行動のくせを知る

まずは自分の無意識のくせを知りましょう。その辺にポンと何となくものを置いてしまったり、使ったものを元に戻さず、テーブルの上に置きっぱなしだったり……いつも片付いていない理由はどこにあるのか？ 実は自分でも理解できていない無意識の行動がその理由なんです。利き脳 (P23) を参照して、この利き脳によるものの考え方、行動パターンの違いを理解しましょう。自分の行動のくせを知っているか知らないかで、片付けの仕方も変わります。

▶ P23

### Step 2

### 現状を確認する

自分のくせを自覚したところで、部屋の現状を確認します。写真に撮って見てみることをおすすめします。部屋の写真を客観的に見て、自分は何が不満で不便に感じ、不快に思うのが明らかになります。この状況をしっかり認知することが大切です。



▶ P27

Check!

## あなたに合った片付け方を知ろう

# Step 1 自分の行動のくせを知る

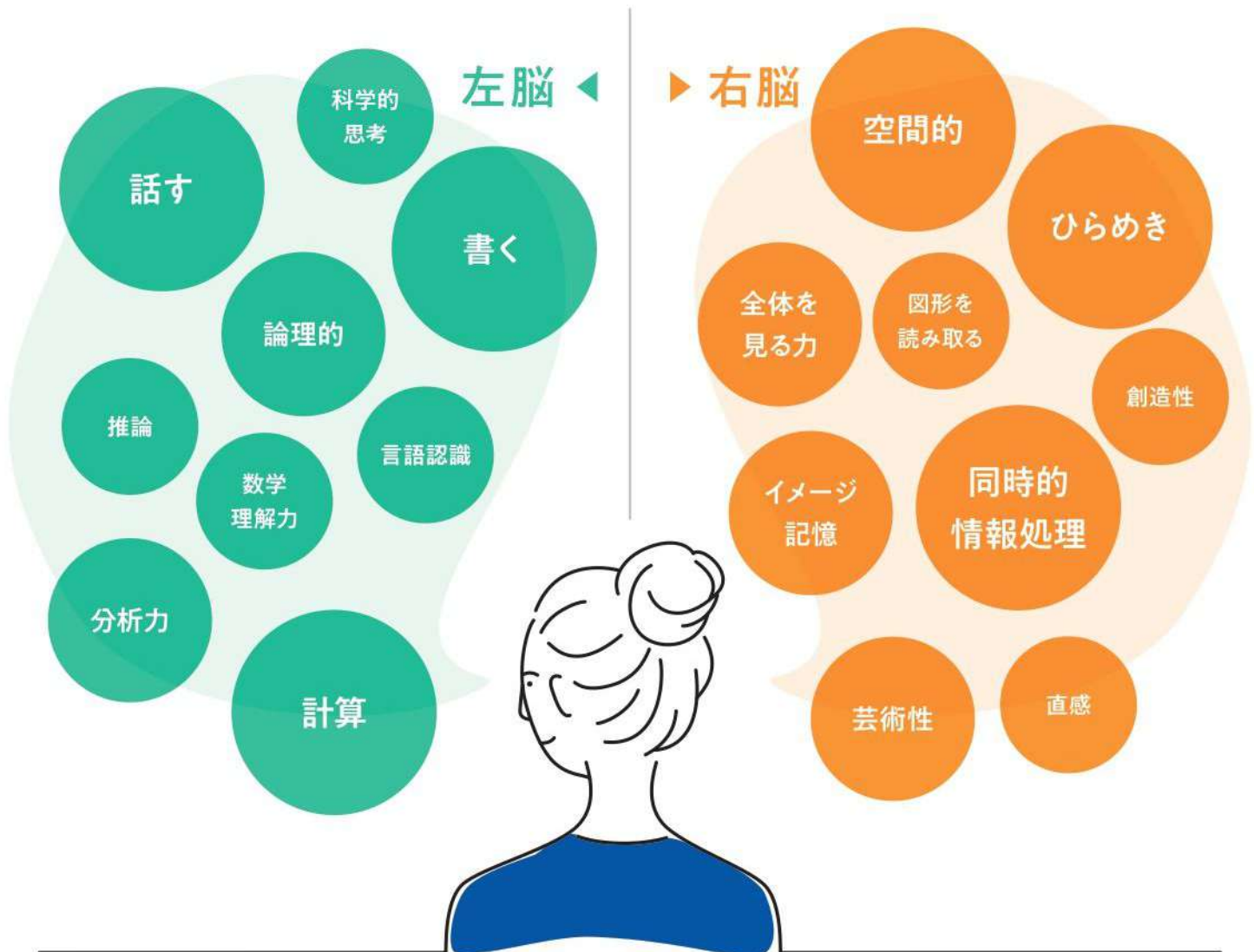
「利き脳」という考え方をご存じでしょうか？ 人間の脳は、右脳と左脳に分かれていて、右脳はひらめきやイメージ、左脳は論理的な思考や読み書きを担当するといわれています。自分の特性を理解して、自分に合った方法で進めることで納得のいく片付けができ、継続することができます。この利き脳の特性を活かした片付けをご提案します。

### 右脳と左脳の得意分野

▶ My Note P05 へ

人間には右利き、左利きがあるように、脳も「右脳の働きが強い」「左脳の働きが強い」とどちらかに分類されるといわれています。自分の利き脳に合う、ということは、逆に言えば利き脳ではないほうの考え方は難しく感じることも。自分の利き脳に合った片付けをすると、収納方法やものの配置も把握でき、ストレスなく継続できます。

23



左脳は、ものごとを意識的、段階的に受け入れて論理的に処理します。一方で右脳は、ひらめきやイメージを処理し、ものごとを直感的に受け入れます。

整理収納クリエイターがお悩み解決

リビング、ストレージルーム 編

家族が一日のうち一番多くの時間を過ごすのがリビングです。人の出入りが激しい分、知らず知らずのうちにもものがあふれ、入り交じり、気がつけば足の踏み場もなくなってしまうなんてことにもなりがちです。これまでたくさんのお客様の片付けのお悩み解決をしてきた、整理収納クリエイターの松井陽子さんに片付け方はもちろん、スペースを有効化するヒントまでを指南してもらいました。

NG

好みの額も買ったのに  
いつまでも子ども中心。  
ヴィジュアルも整えたい。

NG

長女が塾に行くようになり、  
ママ管理のプリントなどが  
増えてきた。



NG

子どものおもちゃが出  
しっぱなし。たくさんのお  
もちゃでリビングの床が  
占領されて、片付かない。

Before

NG

リビングの近くにある使  
い勝手の良いストレージ  
ルームにシーズンオフの  
布団が入っている。

NG

もはや何が入っているか  
わからない。良く使うもの  
が床に積み上がっている。

