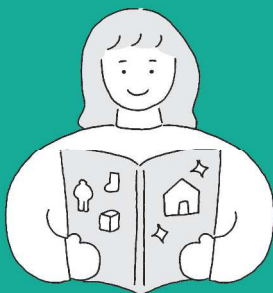


片づけて こういうことだったのか！

今さら聞けない、
「整理・収納・片づけ」
を全網羅しました



はじめに

「片づけ苦手な人、ナンバーワン」

片づけで順位をつけられたことがある人って、あまりいないと思います。でも私は……なんと、過去に「片づけが苦手な人第1位」に選ばれてしまったことがあるんです。

小学校の先生をしていた頃、飲み会の出し物で「お酒が強い人は?」「しっかり者は?」など、職員みんなで名前を挙げて集計する企画がありました。その中にあった「片づけが苦手な人は?」で、ほぼ全員が私の名前を書いていて……見事(?)に第1位に。

でも、それもそのはず。当時の私の机は、プリントや教科書が山積みで、引き出しの中もパンパン。よくモノがなくなって、提出前の書類を慌てて探す……なんてこともしょっちゅうでした。

そんな私ですが、今は三つ子を含む4人の子ども(＋犬1匹)を育てながら、整理収納アドバイザーとして活動しています。3年ほど前からは講師としても毎月講座を開くようになり、これまでに500名近い方にご参加いただきました。SNSで片づけについて発信するようになってからは、フォロワーさんも20万人を超えるように。日々、たくさんの方に片づけの大切さやコツをお届けしています。

これまでたくさんの方と出会ってきて思うのは、「片づけの悩みは人それぞれ」ということ。「何から始めていいかわからない」という方もいれば、「いろいろ試してみたけど、なんだかしっくりこない……」という方も。家族が片づけてくれないことや、実家のモノの多さに悩んでいる方も多いです。

今はSNSを開けば片づけ情報があふれているし、本屋さんに行けば片づけ本がズラリ。でも、こんなに情報があるのに、悩んでいる人が多いのはなぜなのでしょう。

その理由のひとつが、「部分的な情報だけを見ている」こと。SNSの投稿は1回に伝えられる内容が限られていたり、収納やインテリアに特化した本だけを読んでも、片づけの全体像ってなかなか見えてこないんですよね。紹介されていた収納グッズをマネして買ってみても、同じようにはならなくて、「あれ？」ってなるのはそのせいです。

でも、一度片づけ全体の流れを理解すれば、「うちにはこれ必要?」「その前に不要なモノ、見直すべきかも」と、自分の暮らしに落とし込んで考えられるようになります。

つまり、片づけを“体系的”に学ぶと、その知識を自分ごととして使えるようになるんです。

この本では、片づけの全体像を分かりやすく順を追って紹介しています。「片づけ苦手代表」だった私だからこそ、お伝えできる内容が詰まっています。読み終えた頃には、バラバラだった知識が線につながって、「片づけってこういうことだったのか!」と思ってもらえるはず。

そして、「やる気が出ない」「忙しくて時間がない」——そうした理由で、片づけに踏み出せない人も多いものです。知識があっても、行動しなければ現実は変わりません。「思考の整理」や「時間のつくり方」など、始める前の準備にもふれました。行動しやすくするための土台づくりです。

片づけを通して、私は暮らしだけでなく、人生まで大きく変わりました。片づけの力って、本当にすごいです。いつからでも、何歳からでも始められます。

この本を手にとった“今”が、そのスタートライン。片づけを進めて、今のモヤモヤをすっきりさせて、“なりたい自分”と“なりたい暮らし”、一緒に叶えていきましょう。

0 時間目 | 暮らしも人生も、片づけで変わる

- | | |
|-----------------------|----|
| 1 子どもの頃からずっと片づけられなかった | 12 |
| 2 失っていたのは、時間と心のゆとり | 14 |
| 3 変わり始めたきっかけは、手放したこと | 16 |
| 4 片づけたら、変わっていく | 18 |

1 時間目 | 頭の中を整理する

1 片づけについて知る

- | | |
|---------------------------------|----|
| ①片づけを学ぶ【やり方が分らないと、いつまでも片づかない】 | 22 |
| ②片づけの順番を知る【片づけの4ステップで、リバウンドなし!】 | 24 |
| ③自分ごと化する【自分に合った片づけ、最終決定は自分】 | 28 |

2 現状と向き合う

- | | |
|--------------------------------|----|
| ①ビフォー写真を撮る【見慣れた家の中を客観視する】 | 30 |
| ②モヤモヤを見つける【自分・家全体・場所別の困りごとを整理】 | 32 |
| ③モヤモヤの原因を考える【原因から見えてくる、改善ポイント】 | 34 |

3 ゴールを見つける

- | | |
|--|----|
| ①片づけの目的を考える【「何のために」が行動の原動力に】 | 36 |
| ②なりたい姿をイメージする
【モヤモヤの反対にヒントがある、理想の暮らし】 | 38 |
| ③期限を決める【「いつまでに」やる? 時間の制限をつくる】 | 40 |

4 やる気の仕組みを知る

- | | |
|------------------------------|----|
| ①やる気を出す【自分のやる気のスイッチを知っておく】 | 42 |
| ②やる気に頼らない【小さな行動が自然とやる気を引き出す】 | 44 |

5 片づける場所や範囲を決める

- ①簡単なところから始める【慣れてきたら徐々にステップアップ】 46
- ②片づける場所の優先順位をつける
【「片づけやすさ」×「効果の感じやすさ」】 48

6 片づけ時間をつくる

- ①片づけの優先順位を上げる
【時間ができたらではなく、時間をつくる】 50
- ②いつやるのかを決める【先にスケジュールに組み込んで行動に移す】 52
- ③集中時間を意識する【だらだら片づけをしない】 54
- ④短い時間を活用する【15分片づけのススメ】 56
- ⑤やらないことを決める【未来の時間を増やすための投資】 58

2 時間目 | モノを整理する

1 整理が必要な理由を知る

- 【キャパを超えると起こる、多くのデメリット】 62

2 モノを整理する

- ①整理する【基本のやり方は全部出す→分ける→選ぶ】 66
- ②全部出す【全体量を把握し、すべてのモノと向き合う】 68
- ③分ける【基準は今使っているかどうか】 70
- ④選ぶ【今の自分にとって必要なモノを選ぶ】 72

3 モノと自分と向き合う

- ①今の自分の軸を大切にする
【「今の自分はどうしたいのか」自分と向き合う】 74
- ②「もったいない」の意味を考える【モノは使われるためにある、活かすことが大切】 76
- ③手放すことをポジティブに捉える
【これまでの失敗は、今後に必要な経験】 78
- ④自分にとってちょうどいい量をもつ【人によって違う、必要なモノの量】 80

⑤いつか使うかもしれないモノと向き合う	
【手放すことで、失うより得るモノのほうが大きい】	82
⑥まだ使えるモノと向き合う【主語は「モノ」ではなく「自分」】	84
⑦もらいモノと向き合う【贈り物は、相手の気持ちを受けとり感謝する】	86
⑧高かったモノと向き合う【使っていなければ、ガラクタと同じ】	88
⑨思い出のモノと向き合う	
【今の自分が大切なモノまで手放す必要はない】	90

4 モノを手放す

①モノを手放す【手放しマイルールを決めておく】	92
②一刻も早く家から出す【家にある以上、状況は変わらない】	94
③迷うモノを判断する【本当に必要かどうか、納得したうえで手放す】	96

3 時間目 | モノを収納する

1 収納について知る

【収納で大切なのは、使いやすさ】	100
------------------	-----

2 定位置を考える

①定位置について知る【住所がなければ、モノは元に戻らない】	102
②グループ分けをする【使いやすくまとめて、作業効率アップ!】	104
③使う場所の近くに配置する【動線の短さは、定位置への戻しやすさ】	106
④使用頻度で定位置を決める【よく使うモノには特等席】	108

3 収納方法を考える

①収納方法を考える【誰が使う? 使う人に合ったベスト収納に】	110
②(1)仕切る【仕切りケースやコの字ラックでとり出しやすく】	112
②(2)立てる【一目で見渡せて、使いたいモノがすぐ見つかる】	113
②(3)浮かせる【限られたスペースでも収納量アップ】	114
②(4)重ねる【縦の空間を有効活用】	115

- ③動作の数を最小限にする【よく使うモノほど、とり出しやすさを重視】 116
- ④収納用品を選ぶ【事前のサイズチェック、インテリアまで意識】 118

4 収納する

- ①余白をつくる【2〜3割の空きが空間と心にゆとりをつくる】 120
- ②ラベルを貼る【戻す場所を分かりやすく、定位置を崩さない】 122

4 時間目 | 場所ごとに片づける

1 クローゼットを片づける

- 【「かける」と「たたむ」を分けて、着る服を使いやすく】 126

2 キッチンを片づける

- 【ムダな動きをなくす！ 毎日の家事をラクに】 132

3 リビングを片づける

- 【どこで何を？ エリアで分けて使いやすく】 142

4 玄関を片づける

- 【デッドスペースも活用！ 外出をスムーズに】 150

5 洗面所を片づける

- 【水回りは浮かせる収納で、清潔感をキープ】 154

6 押入を片づける

- 【手前と奥を分け、必要なモノをとり出しやすく】 158

5 時間目 | 片づいた部屋をキープする

1 いつもきれいな家を目指さない

- 【散らかるのは自然！ 目指すべきはラクに片づく家】 164

2 モノを元に戻す

- ①使ったら戻す意識をもつ
【今やることで、未来の自分の負担を減らす】 166
- ②部屋をリセットする【タイミングを決めて習慣にする】 168

3 モノを増やさない

- ①モノの量を意識する【適正量を決めて、増えないようにキープ】 170
- ②気に入ったモノを選ぶ【「これでいい」ではなく「これがいい」】 172
- ③家に入れた後のことを想像する
【入れるのは、厳しい審査を通過したモノだけ】 174
- ④ひとつ入れたら、ひとつ以上出す
【入ってくる以上にモノを出す意識をもつ】 176

4 仕組みの見直しをする

- 【その時々でベストな状態に変えていく】 178

6 時間目 | 家族とすっきり暮らす

1 家族をチーム化する

- ①チーム化する【家族を巻き込むほど、スムーズに進む片づけ】 182
- ②自分のモノは、自分で管理させる
【個人スペースをつくって役割分担】 184
- ③チームの監督になる【動くのは各自、そのためにチームを引っ張る】 186
- ④片づけルールを決める【家族で役割分担、やることを共有】 188

2 家族にアプローチする

- ①相手を変えようとしな
【自分を変えることが、家族が変わるきっかけに】 190
- ②相手に寄り添う【価値観を押しつけず、相手を理解しようとする】 192
- ③声かけをする【感謝の気持ちが、ポジティブな声かけを生む】 194

3 子どものモノを片づける

【成長に合わせて、ルールをアップデート】

196

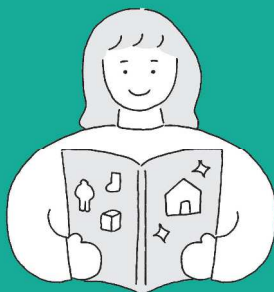
7 時間目 | 人生を整理整頓する

1 片づくのは部屋だけではない	204
2 片づけがもたらす、プラスの連鎖	206
3 心を満たしてくれるのは、モノではなく自分自身	208
4 片づけることで、やりたいことが見えてくる	210
5 生まれたゆとりが、人生のワクワクを生み出す	212
6 片づけは、人生の整理整頓	214
おわりに	216
著者プロフィール	223

片づけの授業

0時間目

暮らしも人生も、
片づけで変わる



子どもの頃からずっと 片づけられなかった

今でこそ片づけのプロとして活動していますが、私自身はもともとズボラで面倒くさがり屋。片づけに目覚めるまでに30年以上かかりました。実家も片づけが苦手な家庭で、モノが多くゴチャツトしているのが当たり前。とりあえず見えなければOK、という感覚で育ちました。

大人になっても、思い出のモノを手放せない私は、幼稚園の頃にもらった最初の年賀状からすべて保管し、小学生の頃にもらった『ちびまる子ちゃん』のビデオ（ビデオデッキはもうないのに）さえも捨てられずにいました。

そんな私が、小学校の先生として「整理整頓しましょう」と子どもに教えていたのですから、今思えば笑ってしまいます。家庭科の「整理整頓」の授業を指導書通りになんとか教えていたけど、いちばん学ばなきゃいけないのは私自身でした。

プライベートでは、同じく片づけが苦手な夫と結婚。仕事が忙



しいことを理由に、モノがあふれる暮らしが続きました。そんな中、ふと立ち寄ったモデルハウスをきっかけに、念願のマイホーム計画がスタート。「今度こそおしゃれですっきりした家に!」と夢をふくらませていた矢先、妊娠が発覚。なんと、三つ子の赤ちゃんでした。

妊娠中は常に早産リスクと隣り合わせで、ずっと安静。出産後は3人の赤ちゃんのお世話に追われ、片づけどころではありません。哺乳瓶は9本、ベビーカー3台、オムツにミルク缶の山……。とにかくラクに育児するため、どんどんモノが増えていきました。

少し育児に余裕が出てきた頃、私はSNSに自分と子どもたちのコーディネート写真を投稿し始めます。もともとファッションが大好きだった私は、ますます服や靴を買い足すようになり、ユニクロの限定価格を毎週チェック。ネット通販も多用し、姉からのお下がりもフル受けとり。家じゅうが服とモノでパンパン……。完全にキャパオーバーの暮らしになっていったのです。

片づけられなかった時代の私の思考

- ・「いつか使うかも」(捨てて後悔したくない)
- ・「もったいない」(損をしたくない)
- ・「捨てることに罪悪感」(捨てる=大切にしていない)
- ・「高かったから捨てられない」
(買ったときの金額=モノの価値)
- ・「思い出だから捨てられない」
(思い出はモノで残すもの)
- ・「まずは収納用品を買おう」
(片づけ=収納)



● 片づけられない家で、人生も迷子になっていた。

失っていたのは、 時間と心のゆとり

モノに囲まれた暮らしは、けっして私をラクにはしてくれませんでした。むしろ、家の中がゴチャゴチャしていることで、時間にも心にも余裕がもてず、毎日が息苦しかったのです。

4人目の子を出産したばかりで、2歳の三つ子と0歳児の育児に追われる日々。私はもともと時間の使い方があまり上手ではなく、家事を段どりよくこなすことにも苦手意識がありました。午前中はよくママ友の家や公園に出かけていたのですが、出発までに家事を終えることがなかなかできません。集合時刻は朝10時とそれほど早いわけではないのに、朝ごはんの食器がそのまま、洗う時間もとれずに家を出ることがよくありました。

昼すぎにぐったりして帰宅すると、食べかけのパンがテーブルの上でカピカピに乾いていて、思わずため息。掃除機もかけていない、床にもいろいろなモノが出っぱなし、そんな散らかった家を見るたびに気分は沈み、何をする気にもなれませんでした。

時間も心も
余裕のない毎日……



遊びに行くママ友の家はいつもすっきり片づいていて、人が来る前には家事もきちんと終わっている様子。そんな姿を目の当たりにするたび、「どうして自分にはできないんだろう」と情けない気持ちになっていました。

そんなある日、友人が子連れで立ち寄ってくれました。「渡した
いものがある」と言っていたので、玄関先で受けとって、少し立ち話をしていたところ、友人の子が突然「トイレに行きたい」と言い出したのです。

私は、内心かなりあせりました。玄関を上がれば、そこには掃除をサボっていた床や、片づけられていないモノが散乱している現実。トイレ掃除も何日も手をつけておらず、「この状態を見られたら絶対引かれる……!」と、とっさに「ごめん、今家の中が汚くて人を上げられる状況じゃなくて……」と断ってしまいました。友人が帰った後、私はその場に立ち尽くしながら、「トイレすら人に貸せない自分」に恥ずかしさと自己嫌悪でいっぱいになりました。

片づけなきゃ、と頭では何度も思っているのに、ゴチャゴチャした家にいると心の余裕も失われ、イライラばかりが募っていきます。子どもに少しのことで怒ってしまうことも増え、夫と些細なことで言い合いになることもたびたびありました。「家事も育児もちゃんとできない、私は主婦失格だ」と思い詰める日々。

夢だったはずのマイホームは、いつの間にか、私にとってストレスが溜まる居心地の悪い場所へと変わってしまっていたのです。

● 心のざわつきは、散らかった部屋から始まっていた。

変わり始めたきっかけは、 手放したこと

「子どもが4人もいれば、部屋が散らかっていて当然」。そんなふうに自分に言い訳しながら、毎日の慌ただしさに流されるように暮らしていました。育児に追われ、部屋のことは見て見ぬふり。片づけは、いつか余裕ができたなら……と後回しにしていたのです。

そんなある日、何気なく見ていたインスタグラムで、ふと目にとまった1枚の写真が、私の心を大きく揺さぶりました。そこに写っていたのは、白と茶色を基調にした、モノの少ない整ったリビング。すっきりしていて、とてもおしゃれ。

でも、何より驚いたのは、その写真の投稿者が、私の子どもと同じくらいの年齢の子どもを育てているママだったこと。「子どもがいても、こんな空間がつかれるんだ……!」と、心に強い衝撃を受けました。そして同時に、「私も、こんな部屋で暮らしたい」という気持ちがふつふつとわき上がってきたのです。

手放すことって、
気持ちいいこと
なのかもしれない



とはいえ、私は片づけ下手歴30年以上のズボラ人間。何から手をつけていいか分からず、まずは見た目から整えようと、収納用品を買いに走りました。おしゃれな家をマネして、色をそろえたり、カラフルなおもちゃをシンプルな箱に詰め込んだり。けれども、どれだけ片づけても、気づけばまたすぐにリバウンド。根本的な解決には至りませんでした。

一方で、モノを増やす習慣は続いていて、特に服はどんどん増えていきました。しまいには、夫に「買うなら、その分減らしてほしい」と何度も言われるようになりましたが、私には響かず……。

そして、年末。大掃除の時期だし、夫にも言われるし、仕方なく姉からもらって放置していた服をまずひとつ、思い切ってゴミ袋に入れてみたのです。その勢いで、もう1着、またもう1着……気づけば、大きな袋が8つにも。初めてリサイクルショップへもち込んだのですが、200着以上あったにもかかわらず、査定金額はなんと「150円」。初回特典の50ポイントを加えて、ようやく200円。

「え……？ ゼロ1個足りてる？」と思うほどの衝撃。でも、山のような服をまた家にもち帰る気にはなれず、すべて引きとってもらいました。

その日、帰宅してクローゼットを開け、ゆとりができた引き出しを見ると、心までスーッと軽くなるのを感じたのです。「手放すことによって、なんだか気持ちがいいな」。その実感が、私の中で片づけの価値を大きく変えるきっかけになりました。

● 手放したら、部屋も心もどんどん軽くなった。

片づけたら、変わっていく

片づけを始めてみると、少しずつ家の中に変化があらわれました。今までモノであふれていた空間が、少しずつすっきりしていったのです。最初は「手放すなんて無理」と思っていた私ですが、くり返していくうちに、不思議と慣れてきました。

モノが減ることで、探し物は減り、必要なモノがすぐとり出せるように。暮らしが効率よく、スムーズに回るようになっていったのです。

すると、心にも変化が生まれました。家が整うにつれて、気持ちも軽くなっていき、イライラやあせりが減っていきました。以前は「自分はダメだ」と責める日々でしたが、家が整ってくることで、自分自身も前向きになっていったのです。

そんな私が、今では、整理収納アドバイザーとして、かつて苦手だった片づけを仕事にしています。自分と同じように片づけで悩んでいる人に伝えたいと、認定講師の資格も取得し、オンラインで講座を開催するようになりました。あんなに片づけができなかった私が、今では片づけを伝える側になるなんて、いまだに信じられません。



その講座を行っている場所は、自宅の書斎。かつてはモノで埋もれ、物置状態だったその部屋が、今では集中して仕事ができるお気に入りの空間になりました。この本の原稿も、そこで書いています。

片づけることで、空間だけでなく、人生までもが変わっていく。そんな経験を、これからも伝えていきたいと思っています。

片づけたらあらわれた、たくさんの変化

時間

- ・探し物の時間が減る
- ・迷う時間が減る
- ・自分時間が増える
- ・家事や仕事がスムーズに進むなど

お金

- ・必要なモノがはっきりする
- ・ムダなモノを買わなくなる
- ・家計が整う
- ・節約になるなど

空間

- ・広く感じるようになる
- ・部屋として使えるようになる
- ・収納にゆとりが生まれるなど

心

- ・気持ちに余裕ができる
- ・人を招きやすくなる
- ・家族との関係がよくなる
- ・やりたいことに挑戦できるなど

片づけるだけで、
いいことがいっぱい!

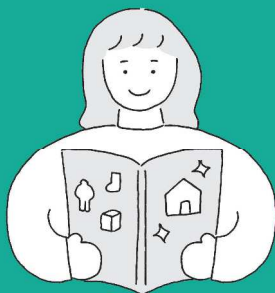


● 片づけが、未来を変えてくれる。

片づけの授業

1 時間目

頭の中を 整理する



①片づけを学ぶ

【やり方が分らないと、いつまでも片づかない】

「片づけなさい」「整理整頓しましょう」

子どもの頃から、家庭でも学校でも、何度もそう言われて育ってきました。小学生の頃の通知表にも、「身の回りの整理整頓ができるか」という項目があったくらい、片づけは“当たり前”にできるべきこと”として扱われていました。

でも、その大事な「片づけ」について、やり方をちゃんと教わった記憶は、私には一度もありません。「やらなきゃいけないこと」としては認識していても、「どうすればいいか」は誰にも教えてもらえなかったのです。

そもそも、教える立場の大人だって、片づけが得意とは限りません。私の両親も片づけが苦手で、実家はずっとモノでいっぱい。学校の先生だって同じです。まだ教員になったばかりの頃、職員室で隣だった先生の机はいつも資料の山で、何度か私の机に雪崩が起きたこともありましたが（私も人のことは言えませんが……）。

実際に私の講座にも、たくさんの先生方が「片づけられないんです」と悩んで参加されています。

つまり、**片づけは「大人になったら自然にできるようになる」ものではない**ということ。実際、「祖母が亡くなった後、大量のモノの処分に困っています」と話してくれた受講生もいました。片づけの習慣がないまま、人生を終える人もいます。

うまくできないことを、「自分は片づけられないタイプだから」「別に片づいてなくても気にならないから」とあきらめてしまってい

る人も多いかもしれません。私自身も、「面倒くさがり屋だから」と、自分の性格のせいにしていました。でも実は、「**できない**」のではなく、「**やり方を知らなかった**」だけだったんです。

考え方や方法、自分に合った仕組みを知れば、誰でも片づけられるようになります。実際に、片づけのプロの中にも、「もともと片づけられなかった」という人がたくさんいます。

私の講座を受けてくれた方からも、「下駄箱が全部片づきました!」「片づけがスムーズに進むようになりました!」といったうれしい声をたくさんいただいています。

逆に、自己流でなんとなくやってみても、なかなかうまくいかず、遠回りしてしまうことも。「やっぱり私には無理」と、そこで終わってしまうのは、もったいないことです。

片づけも、「学ぶ」ことで変わります。**正しいやり方が分かった、最短ルートでゴールに近づける**。何をすればいいかが見えてくると、自然と行動にも移しやすくなります。

そして何より、「知ること」は自信にもつながります。自分ができるようになるだけでなく、周りの人にも伝えやすくなるのです。片づけを「ちゃんと学ぶ」こと。それが、自分と暮らしを変える第一歩です。



● 自己流を卒業して、正しい片づけを学ぼう。