

おかげさまで今号で3年目突入♪

第9集

ゆっくりのんびり人生を歩むための応援誌本

# よりみち。

春号

spring 2015 yorimichi 2015

## contents

UV 対策で

### “光老化”を食い止めよう!

\* 新商品のご案内 (5ページ)

\* モノを増やさないコツ①

「断捨離」に挑戦! (7~9ページ)

\* 新商品が当たるクロスワード (10ページ)

ワルテープ製薬株式会社

ミッションを達成せよ!

# 加賀 & 千比かががゆく!

11/バナー  
型紙の  
加賀です  
千比かが



このコーナーに  
お便りが  
届きました!



お片付けで心もスッ  
キリ! 幸せになる  
整理方法をアドバ  
イスします♪

教えてくれたのは

すてき・プランニング代表取締役  
整理収納アドバイザー  
藤本 裕子 さん

「モノの整理が心の整理につながり、それが笑顔になる」がモットーの、「お片付け魔女」。各地で整理収納アドバイスや講演、セミナーなどを開催している。熊本県在住。

自分の人生を豊しくするモノを取捨選択することが大事なんです

断捨離って「モノを捨てる」だけかと思っていました

加賀さんにもできるかしら?



## 断捨離の基本手順

### 1 取り出す

片付けたいものをすべて出して1か所に集めます。

### 2 ジャンル別に分ける

ジャンル別に分類をして、並べます。

### 3 選ぶ

種類ごとに、今の自分に必要なものだけを選びます。

### 4 選んだものを元に戻す

残ったものは「手放す」、もしくは他の方に「もらっていただく」ことで処分。

## 今回の指令

モノを増やさないコツ  
その1  
「断捨離」を  
実践せよ!



## 読者の方からのお便り

家の中、外、物の多さにウンザリしています(中略)物を少なく暮らす方法を取り上げて欲しいです。

(熊本県在住 M・T様)



スタッフ加賀が体当たりでチャレンジするこのコーナー。リクエストにお応えして、「モノを増やさないコツ」について3回にわたって紹介します。今回のテーマは身の周りの「断捨離」!

## 断捨離とは…

**断** = 余計なモノを家に持ち込まない

**捨** = 家にある不要なモノを“手放す”

**離** = モノへの執着から離れる

「断捨離=すべて捨てる」というイメージがあるかもしれませんが、そうではなく、「自分の人生を豊かにするための選択」と考えてくださいね。



### ● 選び方のポイント ●

- 現在 使っている/使っていない
  - 現在、もしくは近い将来 必要/不必要
  - そのモノがあると 快/不快
- で、自分の基準を決めましょう!

# STEP 1

## 身の周りのモノから「断捨離」



まずは、取り掛かりやすいサイフを使って、断捨離の基本を実践!



取っかきながら、私の財布でやってみました

加賀さんの財布、破裂しそうよ!



バンバン!

### 財布から全てのモノを出す



同じお店のポイントカードが2枚出てきた...



### 種類別に分類



「紙幣、小銭」「金融系カード」「診察券」「ポイントカード」「おみくじ、お守り」などに分類。

全部のものを全て外に。出るわ、出るわ、お守り、レシートにプリクラ...。診察券やポイントカードは合わせて32枚も!

### "よく使うもの"だけを選ぶ



### 選んだものを財布に戻す



見違えるほどスッキリ!

AFTER

戻す前に財布をキレイに拭いて、ゴミやホコリを取り除くのもポイントです。

BEFORE



持っている安心ということなら、お守りやおみくじは入れてもOK



財布の中身は、「毎日持ち歩く必要があるか」で選択を。たまに使うものは、別のカード入れに保管するようにしましょう。



### いつも持ち歩くバッグでも実践

BEFORE



ゴツキャラ!

AFTER



小物類は「バッグインバッグ(大きなバッグに入れて使う、荷物を仕分けする小型バッグ)」などを使うと◎

手順はサイフと同じで、中のモノをすべて取り出す→ジャンル別に分ける→必要なものを選択→必要なものだけを戻します。

次のページにつづく!

STEP  
2

ごちゃごちゃしがちな食器棚を整理整頓

こちらも同じく、  
加賀家の食器棚で  
チャレンジ!

食器棚も、基本は財布やバッグと同じです。整理する時は、箱に入ったままの引き出物も含め、家の中にある全ての食器を集めるのがポイント。並べてみて『これを毎日使いたい』と思うものだけを食器棚へ。家族の人数、お客さまの数などを考え、“適正量”にすることも重要です。

BEFORE



食器が雑然と並び、奥のものは取り出しにくそう。調味料やカトラリー、ビニール袋などが入ってごちゃごちゃ...



全部出すとこんな感じ。「意外と入っているもんですね(加賀)」

AFTER



調味料は調味料置きに、カトラリーは引き出しに...と、食器以外はあるべき場所に移動。使う食器を厳選して戻します。よく使う食器は腰の高さの棚へ、重い食器は下へ入れましょう。

感想



単純なことなのに、驚くほど片付きました。財布、バッグ、食器棚と、全部出してみると、「こんなに入っていたのか〜!」と自分のことながらビックリの片付けることで、使いたいものがすぐ手に取れるようになるので、ストレスもなくなった気がします。

先生からのアドバイス

◎“現在の”自分に必要かを基準に考える

自分の“今”と照らし合わせて「本当に必要」「これが楽しみ」といったモノだけを選択しましょう。「後で使うかも...」「せっかくだら...」という迷いは捨てるべし!

◎一度に全部をしようとしない

まずは身の回り、次にクローゼット、食器棚...と、日を分けて無理なく行いましょう。

◎「捨てる」のではなく「手放す」と考えて

使ったことに感謝して「手放す」と考えれば罪悪感も少なくなります。



最初はどうなることかと思っただけど、イイ感じに片付いたわね。断捨離して、加賀さん、なんだか表情までスッキリしたんじゃない?

次回は

モノを増やさないコツ その2  
捨てるモノを使った  
「リメイク術」に挑戦!