

いちばんシンプルな 「片づけ」のルール

予約の取れない超人気
「お片づけコンシェルジュ」直伝！

がんばらずに
家じゅうスッキリ！





いちばんシンプルな
「片づけ」のルール

中山 真由美 著



がんばりすぎず 少しずつ。 きっと片づけが 楽しくなります

はじめに

今でこそ多くのお客さまに片づけアドバイザーをさせていただいておりますが、じつは32歳まで片づけが大の苦手でした。

センターテーブルの上はいつもコップや食べかけのものが散乱し、床には、置き場に困った電子レンジがドーンと鎮座。

あいている部屋は、今にも雪崩が起きそうな荷物の山……。

片づけられない、典型的なダメ主婦だったのです。

そんな恥ずかしい過去を持つ整理収納アドバイザー



バイザーなんて、自分で言うのもなんですが、あんまりいいと思いません。

だからこそ、みなさんが抱える悩みや迷い、片づけの難しさがよくわかるんです。

あふれるものを、どこからどう手をつけたらいいのか、使いやすくしまおうって、どういうことなのか。

家族に片づけてもらうにはどうしたらいいか。

そんな声にこたえたくて、普段誰にも聞けない片づけの考え方を、できるだけやさしく、わかりやすくまとめました。

片づけで大事なことは、本の通りにマネすることではなく家や持ちものに合わせて、自分らしく工夫することにあります。

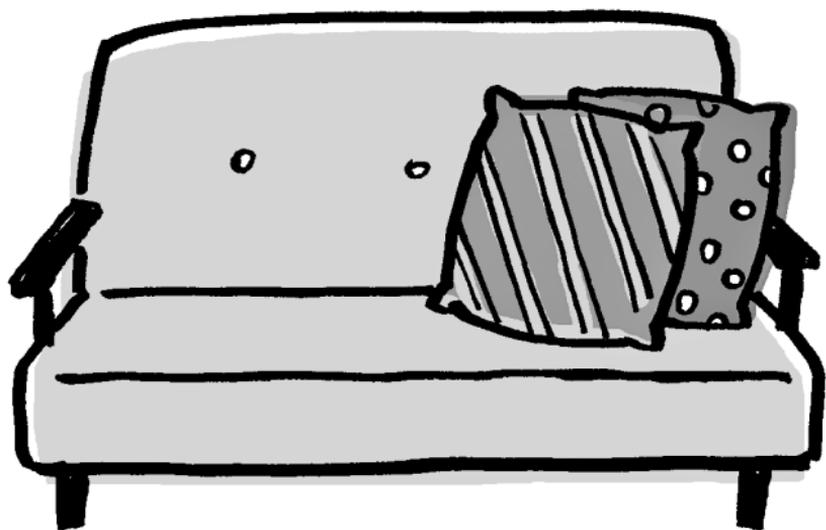
そして、今までのしまい方やものの持ち方を変える勇気を持つこと。

今、どんなに散らかっていても、大丈夫。私にもできたように、みなさんもきっとできます。

一緒に、快適な暮らしを手に入れましょう。

整理収納アドバイザー

中山真由美



いちばんシンプルな「片づけ」のルール 目次

はじめに

がんばりすぎず少しずつ。
きつと片づけが楽しくなります …… 2

PART 1

**片づけをラクにするために
知っておきたい10のこと**

1 自分や家族の持ちものを
チェックしてみよう …… 18

2 持ちものを分けて
必要ないものを処分します …… 21

3 思い出ボックスと
グレーボックスを用意しましょう …… 24

10	失敗してもOK! 何度でもやり直せます ……	50
9	今ある収納スペースは 全部使いきりましょう ……	46
8	収納グッズは 片づけの大きな味方です ……	42
7	使い勝手がグンとアップ! ……	38
6	グループに分けてまとめると 出っぱなしでもOK ……	34
5	ひんぱんに使うものなら ゴールデンゾーンにしまつて ……	31
4	出番が多いものは ものをしまう場所を決めましょう ……	28



PART
2

片づけ力をアップする
収納グッズ選びのコツ

- 1 置きたい場所のサイズを
メジャーでチェック！……………56
- 2 便利グッズに
惑わされないこと！……………58
- 3 使いまわしのできる
グッズを選びましょう……………60
- 4 丸より四角のほうが
きれいに収まります……………62
- 5 棚や引き出しはとにかく
かごで仕切りましょう……………64



11	10	9	8	7	6
ラベル使いで見やすく、 戻しやすく! …… 78	フックで扉の裏や 壁を有効的に活用! …… 76	棚を増やすだけで 収納力はグンとアップ! …… 74	グッズの色を揃えると 見た目もきれい! …… 72	衣装ケースは入れるものに 合わせて深さを変えて …… 70	高いところには 取り出しやすいケースを …… 68

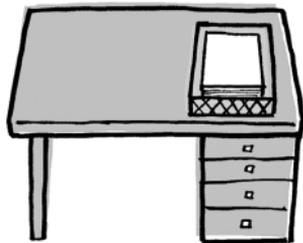


PART
3

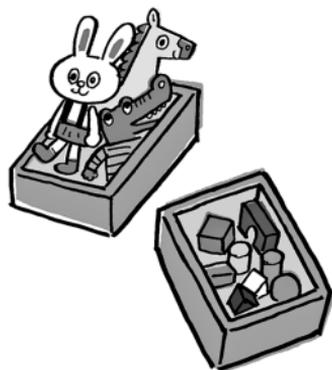
使い勝手がグンとよくなる
場所別片づけアイデア

◎ キッチン

- シンク下やコンロ下は広い空間を仕切って
もの出し入れをスムーズに……………86
- 吊り戸棚は出し入れの多さによって、
上段と下段を使い分けましょう……………94
- バックカウターの食器や
家電の収納は使い勝手を考えて……………98
- オープン棚は雑多に見えないように
かごや箱を駆使して……………102
- キッチンツール収納の工夫……………106



食器やカトラリーのしまい方……………	110
ストック食材の保管方法……………	114
ゴミ箱の置き場所の工夫……………	118
◎ リビング	
使う場所と使うものを結びつけて、 使いやすい 置き場所 を決めましょう……………	126
こまごまとしたものは グループ で まとめるとスッキリ片づきます……………	130
収納スペース不足なら 収納家具 を増やして ごちゃつき解消を！……………	134
リビングに グレーボックス は必需品！ 散らかるものがスッキリ片づきます……………	138



子どものおもちゃのしまい方……………142

必要な書類の整理としまい方……………146

あいまいな紙ものの処理の方法……………150

文房具のしまい方……………154

常備薬のしまい方……………158

◎押し入れ

奥が深い押し入れは

棚やラックを活用しましょう……………170

◎クローゼット

洋服も、「使うもの」と「処分するもの」に分けてみましょう……………178



かさばる服のしまい方を工夫すれば
さらにスッキリ、取り出しやすい！……………182

引き出しにしまうときのアイデア……………186

バッグや小物のしまい方……………190

◎洗面所

洗面台下はケースや棚を駆使して
スペースをフル活用！……………198

洗面用品や小物のしまい方……………202

◎玄関

靴・傘・スリッパのしまい方……………210



PART
4

ものをラクに手放せる&
増やさない暮らし方

気持ちをラクにものとはさよなら！……………225

ものを増やさない！を目指す……………240

この本で使った

おすすめのもの……………248



column

#1 インテリアに凝るよりものを片づけるほうが先決！……………

162

#2 片づけベタなら、なるべく出し入れの手間は少なく……………

164

#3 子ども部屋の片づけは「ざっくり」を合言葉に！……………

214



- ・ラックや収納家具等は耐荷重に気をつけてご使用ください。
- ・本書に掲載している各部屋のイラストはイメージ図です。
- ・本書の記載は2014年2月現在の情報に基づいております。そのためお客さまがご利用されるときには、情報や価格等が変更されている場合もあります。

PART 1

がんばらなくても
大丈夫!

片づけをラクにするために 知っておきたい10のこと

「どうやって片づけたらいいのかわからない」

私のところに依頼されるお客さまは、
こんな悩みを持つ方がたくさんいます。

たしかに、片づけは誰も教えてくれないし、
家の中の持ちものは日々刻々と変わって増えてしまう。

気持ちはよくわかります。

でも、片づけて、「分ける」→「しまう」という

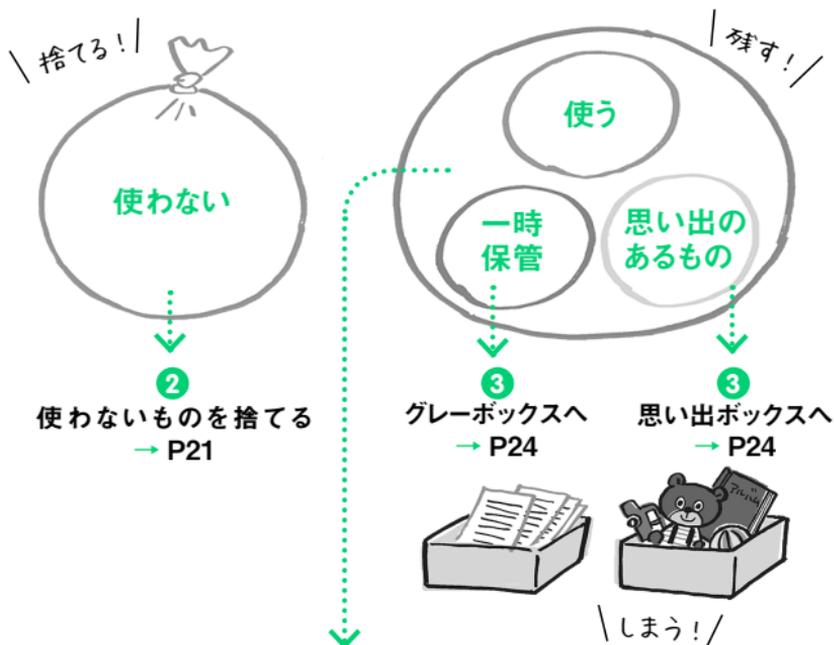
基本の手順を知っていれば、

誰でも、どんな家でもラクに片づけられるものなんですよ。

まずは、この章の話を1から10まで順番通りに読んでみてください。

片づけの流れや考え方がわかりますよ!

片づけは「分ける」→「しまう」がすべて。 考え方がわかると、ラクチン、楽しくなります



- 4 定位置を決める → P28
- 5 優先順位を決める → P31
- 6 よく使うものは出しておいても → P34
- 7 グループに分ける → P38
- 8 収納グッズを味方につける → P42
- 9 家の中のスペースをフル活用 → P46
- 10 ベストな収納を考える → P50

自分や家族の 持ちものをチェック してみましよう

片づけをはじめる前に、あなたや家族の持ちものを確認してみましよう。家の中や引き出し、棚や納戸には、どんなものがたくさんありますか？ 「ストックがやたら多い……」「本はやっぱり好きだなあ」など、普段気にとめない持ちグセに気づきますよね。

でも、多いから捨てなきゃ、と考える必要はありません。人は誰でもものに対するこだわりや執着があり、適正量もライフスタイルもそれぞれ。あなたにはあなたなりのものを持ち方があるので、何をどれだけ持っていておかまわないんです。大事なのは、捨てることよりも、何を残すか。本当に必要なもの、持みたいものためのスペース作りが、片づ

けの目的なのです。

ストックがたくさんないと落ち着かないなら、ほかのものを減らしてストックのスペースを多めに確保する。そういうふうには、**自分基準でもの持ち方を決めてみましょう**。何を残して、何を処分したほうがいいのか、判断しやすくなりますよ。

ADVICE!

何を捨てるかより、
何を残すかに重点をおいて
確認してみましょう。
片づけやすくなりますよ。

CHECK!

あなたが多く持っていたいものは？

食器が好きだから
たくさん持っていたい



洗剤は必ず
ストックを
置いておきたい



本はいっぱい
持っていたい



洋服が好きで
たくさん持っていたい



私がお客さまの家で片づけるとき、最初にするのは「ものを分ける」ことです。「片づけてしまうことでしょ？」と思ったあなた、早とちりです（笑）。じつは、「しまう」より「分ける」が先。いらないものを分けてから、しまい方を考えるほうがラクなのです。

分けるときはゴミ袋を傍らに用意し、棚や引き出しからものを全部出します。5秒でいらないと判断できるものは「ゴミ袋へ、それ以外のものは残す。それだけです。この時点では、種類でまとめることまで考えなくてかまいません。迷うものも、残すほうに入れてOK。どこからどのくらい出すかは自由ですが、最初は引き出しひとつ分、棚1段分など、小さ

2

持ちものを分けて
必要ないものを
処分します

な範囲からはじめるのがおすすめ。ものを全部出しても山にならないので、あせらずに作業できます。

残すと判断したものはいったん元の場所に戻しますが、この「分ける」作業だけで相当ものが減って、片づけやすくなっているはずですよ。

ADVICE!

「いる」「いらない」ではなく
「使う」「使わない」で考えると、
必要ないものが判断しやすいですよ。

CHECK!

明らかに不要とわかるものだけ、
先に分けてみて



たとえば
文房具の引き出して
考えてみましょう

文房具というくくりで
入れている引き出しひとつ



全部出す



明らかに使っていないくて
不要なもの



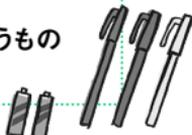
- 壊れている電卓
- 書けなくなったペン
- 粗品でもらった使っていないペン
……etc.



それ以外のもの



- よく使うペンやはさみ、
テープ……etc.
- 使っていないけど、
プレゼントでいただいた
思い出のあるもの
- 捨てるかどうか迷うもの



処分!



元に戻す

