

✦ 香田先生直伝！ 綺麗にスッキリ見せる収納術 ✦

立て収納で見える化

かさばる衣類は立てて収納することで、探したいものがすぐに見つかります。たたむ時はできるだけコンパクトに、形を揃えることがポイントです。



カーディガン



① 前を上向きに置き、片側の端を中央に向かって折りたたみ(①)、袖を脇の辺りから90度に折り返す(②)。



② 袖を斜めに折り返す。



③ 反対側も同様にたたみ、収納スペースの深さに合うように折りたたむ。

くつ下



① 両足のくつ下を揃えて重ねた後、履き口をかかとの辺りまで折る。



② つま先を履き口の中へ差し込む。

このたたみ方は崩れにくいのでおすすめです！衣類がコンパクトになるのでたくさん収納できますよ。収納時は高さに統一感を出すと見た目もきれい♪



クリアケースで見える化



① 汁もの、乾物、調味料などにグループ分けをします。調味料は液体と液体でないものとは細かく分類します。



② グループ別に収納し、使用頻度順に並べます。

♪ このやり方おすすめです！

わたしの片づけ術

- ♥ フライパンや大きなお皿を立てて収納できるクリアケースを買いました。どちらも取り出しやすく、しまいやすくなって大満足です。(大垣市 TOMATOさん)
- ♥ キッチン引き出しは牛乳パックで仕切りをつけるというですよ。(可児市 まゆみママさん)
- ♥ 扉つきの天井までの本箱はおすすめです。本も傷まず、たくさん収納できます。(岐阜市 ギリギリアウトさん)
- ♥ 家に人を呼ぶのが効果的かな(笑) (養老町 石原さん)

学習会に参加した組合員さんの声

ものをグループに分けることからはじめたいと思いました。その後、使用頻度を考え処分していきたいです。(岐阜市 山下真弓さん)



ものが多いと必要なものが探せなくなることが分かりました。今回は、心構えから直したくて参加しました。片付けをはじめきっかけになりました。(岐阜市 小枝玲子さん)

まずは3分間何かを片付けてみます！「右のものを左に」ではなく、捨てることが大車だ分かりました。 unnecessary なものを10個、ゴミ箱へ入れるぞ！(大垣市 黒田晶子さん)



整理整頓がくらしや心に及ぼす影響

整理整頓は、ものと心の両面から私たちによい影響をもたらします。ものを整理整頓すると、まず部屋がきれいになります。そうして、時間やお金、スペースなどに費やす「無駄」が減り、それが「ゆとり」へと変わります。くらしのゆとりは、次第に心のゆとりを生み出します。もやもやした気持ちが晴れ、意欲が湧き、さらには対人関係などにもよい影響を与えます。ものと心の整理整頓は、関係がないようで、実は大きくつながっているのです。



巻頭特集

断捨離&整理整頓で、モノもココロもすっきり

「捨てるのがもったいない」「いつか使えるかも」を繰り返すうちに、気がつけば家の中がもたもたで溢れている。身の回りがきれいになるだけでなく、心にもよい影響をもたらしてくれます。今回は整理収納のプロ香田佳江先生に、整理収納のコツや心への影響を教えてくださいました。

整理整頓がされていないとこんなことが起こります

- イライラする
- 探しものに時間がかかり効率が悪い
- 必要以上にスペースをとる
- 清潔さがなくなる
- 信用を失う
- 家族が困る、家で安らげない
- 何に対しても意欲が湧かない など



組合員さんアンケート

Q 整理整頓は得意ですか？



Q 苦手な理由は？

- 「もったいない」が勝ってしまうから。(美濃市 ハッピーツインズさん)
- いつか使うかもと思うと捨てられなくて…。(恵那市 いるかさん)
- 必要なものとそうでないものの区別がつきにくく、結局全部手元に残ってしまう。(瑞浪市 きりぎりすさん)
- 収納場所を設定するのが苦手で、つつい置きっぱなしに。(大垣市 いぬきさん)
- 一度片付けてしまうと、次に必要となったときに見つけ出せないことが多いから。(各務原市 更紗さん)

整理整頓が苦手なもののランキング

- ★ 衣類
- ★ 調味料や生活用品の買い置き
- ★ 本・書類

格言！ 「持てるモノには限界がある」

収納できる空間・記憶力・使いきれ数には限界があります。それでは、どのように整理整頓すればいいのでしょうか？

① 不必要な物を処分しよう！

今、持っているものを把握して、必要、不必要なものに分けましょう。要らないものは思い切って処分する勇気が大切です。

* 迷い箱の設置で気持ちもラクに *

処分に迷ったものは迷い箱で保管。1年経っても使わなかったものは捨てましょう。

② グループ分けと収納の定位置を決定

掃除道具、キッチン用品、おもちゃなど大きくグループ分けをしたら、それらを収納する定位置を決めます。使ったらその場所へ戻すようにすれば、探しものをする時間も減ります。

3つの言葉の意味

整理

要らないものを手放すこと

整頓

みんなが使いやすい状態にしておくこと

掃除

ゴミや汚れを落とすこと



ミラクルマジック 香田佳江
整理収納アドバイザー 1級
整理収納アドバイザー
フォーラム 2009 グランプリ受賞
心理カウンセラー