「『一生散らからない収納』は自分の収納グセに気づくことから始まるんです!!」

捨てることは大切。でも、捨てるだけで満足してませんか?

100万部を超すベストセラー『「捨てる!」技術』を出版してから11年。片づいた暮らしをするためには“捨てる”ことが重要!と唱え続けてきた辰巳渚さん。“捨てる”という、最もシンプルな提案に、背中を押された読者も多いはず。ところが最近、「捨てなきゃいけないという考え方だけが独り歩きしているのでは?」と、辰巳さんは心配しています。「ただ捨ててスッキリさせるのではなく、捨てた後の暮らし方が大切。一度片づけたら、片づいた部屋をどうキープしていくかというところに目を向けなければ!」。

片づいた部屋への第一歩は、自分のクセを知るところから

なんでも机の上に積んでしまう“積みグセ”。クローゼットなどの見えないところに押し込む“隠しグセ”。いつか使うかもしれないと、必要以上に物をためる“ためグセ”。「そんな、自分でも気づかない収納グセを見つけることが、解決のカギになるのです」。クセのあるところには物がたまり、散らかっていきます。それを解決するのが、辰巳さんのメソッドの第一歩になります。

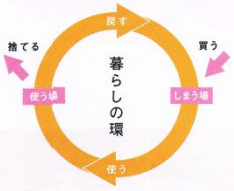
片づけなくてもいい暮らしこそ理想。「暮らしの環」をつくろう!

「部屋が散らかる最大の原因は、収納法ではなく、物の“出しっ放し”という行為にあります。さらにいえば、使わない物を出しっ放しにしておくのが一番ダメ。物は、『しまう場』から使うために取り出され、また『しまう場』に戻るのが当然のルール。その流れの中に新しい物が入り(買う)、いらない物が出ていく(捨てる)」という形で、一定量の物が暮らしの中で上手に回っていくのが理想です(下図参照)」と辰巳さん。「スムーズな物の流れを意識することができるようになれば、片づけても片づけても散らかってしまう、なんて悩むことも一生ありません!」。

元祖「捨てる!」カリスマの
辰巳渚さん

文筆家、考現学者。'00年に発表した『「捨てる!」技術』(宝島社新書)が100万部を超えるベストセラーに。'09年より、家事を見直すことで生き方を整えるための「家事塾」を設立。その代表として、家事について学ぶ各種講座の開講、家事セラピスト育成など、さまざまな活動を展開。著書に『「片づけなくてもいい!」技術』(宝島社新書)など多数。ウェブサイト「くらしのこと」(http://www.kurashinokoto)

スッキリと気持ちいい暮らしとは…



「買う」「使う」「捨てる」「戻す」の4つの行為が、スムーズに流れている状態。特に「戻す」という行為にはエネルギーが必要ですが、ここがしっかり機能すれば全体が上手く回ると言えます。

大原則1 クセを知る!

使った物を「元に戻す」。
わかっていてもできないこの行為には、
あなたの収納グセが大きく関係しています。
“積みグセ”“隠しグセ”など、
毎日の生活の中でしみついてしまった
“散らかる原因”となっているクセを、
自覚することから始めましょう。

大原則2 隠さない!

人は、使わずに奥に隠した物は必ず忘れてしまいます。
隠すくらいなら捨ててしまいましょう。
それは今の生活に必要のない物のはずです。
呼吸法と同じように、しっかり出せば(捨てれば)、
必ず新たに必要な物が入ってきます。

大原則3 シンプルであれ!

細かく仕分け収納するということは、
収納ルールが増えるということ。そのルールが増えるほど、
結果、覚えきれず散らかってしまいます。
大切なのは、しっかり定位置を決めて、シンプルな収納を心がけること。
自然と「片づけなくてもいい暮らし」に近づいていきます!

クセを知るための十か条

一、人は寝があると物を置きたくなる。
二、人は上があると物を置きたくなる。
三、人はイスがあるとひっかけたくなる。
四、人は見えないところにしまった物は忘れる。
五、人はうつまでしか分類できない。
六、人は出ている物を使いたがる。
七、人は箱の魅力から逃れられない。
八、人は並べたがる。
九、人は隙間があると物を埋めたくなる。
十、人は他人の片づけはじたくない。
十一、人は少しずつ荒れていく部屋は気にならない。

捨てるための十一か条

一、“とりあえずとっておく”は禁句。
二、“仮に”ではダメ。“今”決める。
三、“いつか”なんてこない。
四、他人の“便利”は、私の“じゃま”。
五、“聖域”をつくらない。
六、持っている物はどんどん使う。
七、収納法だけで解決しようとしない。
八、“これは捨てられるのでは?”と考えてみる。
九、“しまった!”を恐れない。
十、完璧を目ざさない。
十一、“もったいない”で封印しない。

家事セラピストとは!?
辰巳さんメソッドを受け継ぎ、総合的に家のことを考え、スッキリした暮らしの実現をお手伝いしてくれる家事のスペシャリスト。

私たちがお手伝いします!

家事セラピスト 村上有紀さん
家事セラピスト 天田理恵さん
家事セラピスト 今泉恵美子さん
インテリアコーディネーター 岸ユキさん

次ページから
「収納3つの大原則」の実践編スタート!