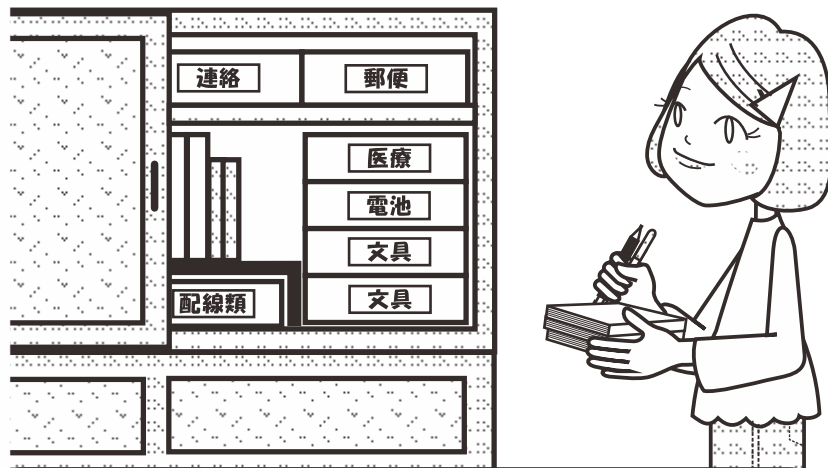


整理整頓



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2017 3月号

Copyright © 2017 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

整理整頓

大切な「整理整頓」



整理整頓によって、すっきり整った空間は見た目も心も清々しくなります。また、「時間のムダ」「お金のムダ」をなくすことで、「気持ちの余裕」が生まれます。しかし、モノが捨てられない、やり方がわからないなど、苦手な方は多いのではないのでしょうか。今回は基本的な整理整頓のコツをご紹介します。

整理整頓とは

何気なく使っている整理整頓という言葉ですが

整理 = 「モノを減らすこと」

整頓 = 「配置すること」という意味を持ちます。

必要なモノと不要なモノに分けて不要なモノは処分し、必要なモノを使いやすい場所に置くことが整理整頓の基本です。

「整理」⇒「整頓」の順番で行う

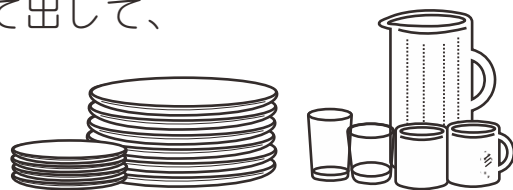
整理(モノを減らす)してから整頓(配置する)というステップで、片付けを行いましょ。まずは、不要なモノを減らす整理から！

整理整頓の手順

どの場所でも基本的な手順は同じです。
手順に沿って、過ごしやすい空間を作りましょう。

① 出す

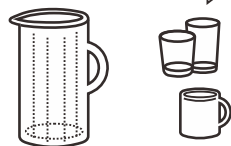
整理整頓をする場所のモノをいったん別の場所に
全て出します。また、分散している同じ
カテゴリーのモノも全て出して、
1ヶ所にまとめます。



② 分ける

出したモノを種類ごとに必要か
不要かに分け、使用頻度別に
分類していきます。

低 ← 使用頻度 → 高



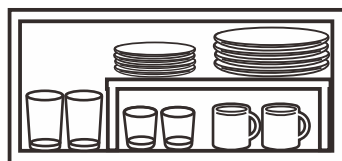
③ 減らす

「分ける」作業で出た不要なモノを
減らす作業です。
売る、捨てるなどの
処理をします。



④ しまう

「分ける」作業で「必要」と
分類したモノをしまえます。



整理整頓をはじめよう

① 出す

衣類・本・食器などカテゴリーごと
に行うとよいでしょう。
この時点では不要なモノを間引いたりせず
出したら広げて全体の量を
把握しましょう。



② 分ける

【1】種類ごとに分ける

衣類ならトップス、インナーなど、それぞれ種類ごとに
分けると、同じモノ、似ているモノを省くことができます。

【2】「必要なモノ」と「不要なモノ」に分ける

自分なりの判断基準を決めると作業がはかどります。

【3】「必要なモノ」を「よく使うモノ」と 「たまに使うモノ」に分ける

断捨離

断捨離とは、整理整頓をする時の考え方を
表した言葉です。

断 = 入ってくる要らないモノを断つ
捨 = 家にずっとある要らないモノを捨てる
離 = モノへの執着から離れる

断捨離の考え方に従って、モノの執着から離れ、必要の
ないモノは思い切って捨ててしまうのも一つの方法です。

残す？ 処分する？

判断基準を決めよう

残すか処分するかで迷ってしまうと、なかなか作業が進みません。自分の生活や収納スペースに合った判断基準を決めましょう。

・2年以上使っていないモノは捨てる

いつか使うかと思って、保管しているモノは大抵の場合使うことはありません。

衣類や雑貨の他、領収書、年賀状なども2～3年を目安に処分しましょう。

・心が惹きつけられるモノだけ残す

持っていて心が惹きつけられるか、を基準とすると、自分の好みではないもらったモノなども処分できます。愛着や思い出のあるモノは無理に処分するのではなく、保管するとよいでしょう。



・迷った時は「保留」の箱へ

まだ使えるかも、高価だったから…など、どうするか決められない場合は、保留の箱を設け、分けておきます。時間をおいて、後で判断しましょう。



③減らす

不要なモノがまとまったら処分する準備をします。

＜使えないモノ＞

早めに処分しましょう。ゴミとして処分する場合は、各自治体のルールに従い、資源ゴミはリサイクルできるように分別しましょう。



＜まだ使えるモノ＞

人に譲る、寄付する、フリーマーケット・バザー・リサイクルショップで売るなど、必要としている人の元へ渡ることで再び活かすことができます。

④しまう

「分ける」作業で「必要」と決めたモノを使用頻度に合わせて収納します。

＜定位置を決めよう＞

全てのモノに「定位置」を決めましょう。場所を決めると、散らかる心配がありません。

- ・「よく使うモノ」…取りやすい位置に収納
立った時に脇の下から腰までの高さが出し入れしやすい範囲です。
- ・「たまに使うモノ」…上の方や奥の方へ収納

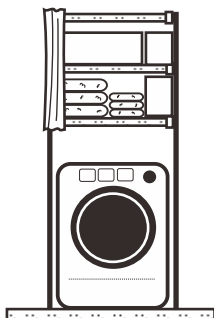
外から中身が見えないケースにはラベルを貼ることで、モノを探したり、しまう時間が減ります。



＜収納スペースを増やす方法＞

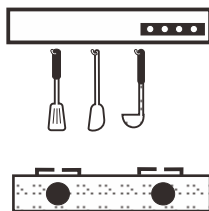
・突っ張り棒を上手に活用

あいている空間に突っ張り棒をプラスすると収納スペースを増やすことができます。



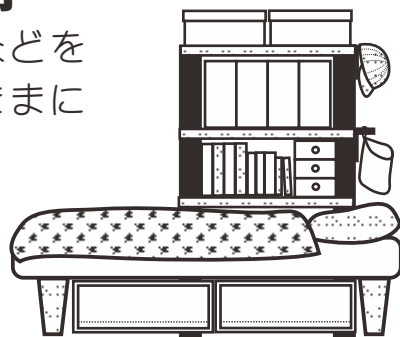
・壁にフックをつける

狭いキッチンでもフックをつけると、フライ返しなどが掛けられ、スペースを有効に活用できます。



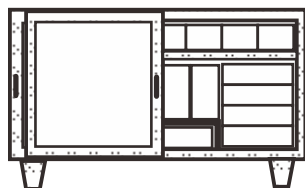
・ベッドの下のスペースを活用

ベッドの下に収納ボックスなどを入れると部屋の広さはそのままにすっきり収納できます。



・収納グッズはスペースに合ったサイズを選ぶ

新しく購入する場合は、スペースを測ってからにしましょう。



キレイな空間を保つコツ

溜めてしまったモノを捨てるのは大変です。不要だと思ったらすぐに捨て、本当に必要なモノ以外は購入しない、増やさないようにしましょう。

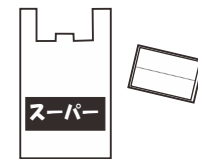
□購入前にもう一度チェック

「本当に必要なか」「似たモノがないか」を考えてみましょう。

・スーパーのレジ袋はもらわない、保管しない
なるべくエコバッグを持参し、もしもらっても使う予定がなければ処分しましょう。



・無料だからといって、何でももらわない
街頭で配られているティッシュや景品などは必要でなければ受け取らないようにしましょう。



□「整理整頓の時間」を設ける

整理整頓は習慣にすることが大切です。毎日5～10分でも時間を設け、こまめに行いましょう。

- ・朝食の前
- ・帰宅後
- ・寝る前 など

使ったモノは
その日のうちに戻すなど、
後回しにしないように
心掛けましょう。

