整理収納で得られるもの		
効果	変化	+α
時間のゆとり	取り出し、片付け易くなる 探す手間が省ける 掃除がしやすくなる	人とのおつきあい 趣味・運動 事故・アクシデントの回避
経済のゆとり	無駄買いが防げる モノが長持ちする 生産性が上がる	自分・家族への投資 生活力の向上 モノの質の向上
精神のゆとり	見た目が良くなる イライラしなくなる 清潔になる	頭・心スッキリ 表情・しぐさ・動作 体調・肌

2 整理収納による効果。

時間的、精神的、経済的に「ゆとり」を生むこと。つまりそれが「より効率的」「より快適」「健康的」な生活に繋がると言えます。自分自身、そして日々の生活を共にする人たちと明確な目的意識を持ちましょう。

モノとの関係を整理すると、あなたの心の問題も整理されます。

1 「片付け」に対する新しい概念を持つ。

片付け…散らかした後始末

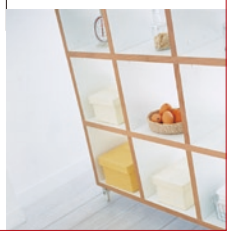
整理…
1. 乱れているモノを揃え、整えること
2. 不必要なモノを取り除くこと

収納…使いやすい状態にしまっておくこと

「整理整頓」と「整理収納」の違い

整理整頓…乱雑に汚れている所をキレイに片付け、モノを現状の収納に収めて、見た目にスッキリとすること。

整理収納…本当に必要なモノだけを持ち、そのモノをいかに使いやすく収納しそれを生かし続けるか。常に無駄の少ない機能的な暮らし方を考えながら片付けること。



整理の達人に、なる。

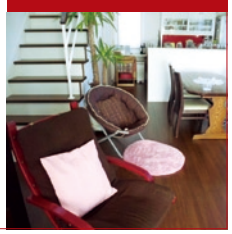
ゆとりのあるライフスタイル——。そのために不可欠な上手な整理・収納のポイントを心得ておきましょう！

こんなことから始めてみよう！

・定位置があるものは、戻す！
・ごみは捨てる！

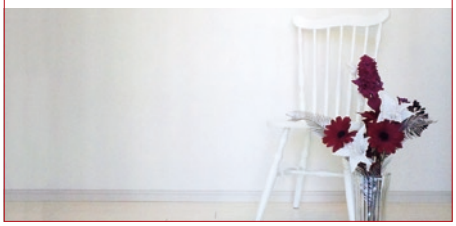
3 片付かない理由をつきとめる！

物が増えてしまう原因として、「所有欲が働いてしまう」「流行にとらわれてしまう」「お得感に弱い」などがあります。また、物が捨てられない原因としては「壊れていないから」「欠陥がないから（完全な形）捨てられない」「高価な物は捨てにくい」などが挙げられます。しかし、考えてみてください。捨てないことで、毎日の大切な時間、物が少なければ広く使える空間を無駄にしてはいませんか？ その時間・空間こそもったいないと思うのです。物に振り回されるモノ中心の生活ではなく、自分を大切にする生活を考えましょう。



5 インテリアを考えつつ整理収納。

まず、整理収納する上で部屋のテーマ（目的）を決めます。次に、自分のライフスタイル（暮らしぶり）やライフステージ（家族構成・年齢層）などを考えながらインテリアのイメージ・スタイルを統一していきます。クラシックやモダン、ナチュラル、和など、大まかなスタイルの方向性を決めましょう。



インテリアと色。

4

色から受けるイメージ

●暖色系の組み合わせ
暖かさとくつろぎ感がある
●寒色系の組み合わせ
清涼感と落ち着き感がある
●ナチュラルカラー
ほっとしたリラックスの出来る空間

部屋の色の配分

●ベースカラー（基調色）70%
床・壁・天井・大型家具など広い面積に使う色
●アソートカラー（配分色）25%
家具・ドア・カーテン・ベッドカバーなど目立ちやすい部分の色
●アクセントカラー（強調色）5%
クッション・絵画・インテリア小物・生活雑貨

ゆとりを生み出す整理収納の5つの基本！

1 適正量をきちんと知れば モノは増えない

適正量とは、その家庭のライフスタイルに合った「必要なモノの量」のこと。まず仮説で、収納場所に合わせて適正量を決めましょう。

2 行動動線と物を置く高さを意識する

意識することで散らかりにくくなります。人の行動動線上、またその近くに適度な高さの家具があると、何でもかんでも置いてしまうので注意が必要です。

3

3 使用頻度別収納で使いやすさ UP

毎日使う物、2〜3日に1回使う物、週１回程度使う物、月1回使う物、年1回使う物（1年中で1回も使わない）

4 「グルーピング」 同じアイテム・使用目的・使用場所

複数の物で一つの仕事をしてくれるモノをグループと考えましょう。

5 定位置管理で探し物の必要なし

物の定位置を決め、そのモノに関わる人全員が定位置を知っておきましょう。

整理収納コンサルタント

梶岡 ルミ子

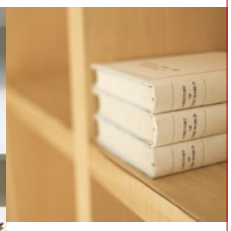
Kajioka Rumiko

快適生活アメニティ R 代表。ハウスキーピング協会認定の整理収納コンサルタント。

覚えておきたいクローゼット収納術

上段

踏み台が無いと出し入れが難しい場所です。取っ手のある収納箱や布ケースにまとめて収納しましょう。一定期間保存する季節物や思い出しのものの収納に。上棚の奥は踏み台があっても手が届きにくい危険ゾーンです。しばらく使う予定の無い物の収納に。

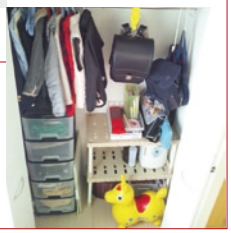


中段

一番出し入れが楽なゴールデンゾーンのポール。吊るす服の丈を長さ順に並べて下の収納スペースを広く開けること。めいっぱい吊るすと湿気が溜まってしまうので、量は程々に。扉の裏は扉が邪魔になって出し入れしづらいのでデッドゾーンになりがち。棚等を置くと有効に使える。

下段

アイロン・子供のおもちゃなどの良く使うモノ、重いモノを収納。ポールは衣類収納に適していますが、やはり引き出し式収納を活用すると便利です。たたむと小さくしまえるので収納量が増えます。手前と奥での収納を考えると良いでしょう。キャスター付きにしておくと奥も活用しやすくなります。奥にはシーズンオフのモノを手前にはシーズンオンのモノの収納に。



・自分が選んで買ったわけでない物でずっと使ってない物は捨てる！
・もらった物は、サッサと使う！（試供品・頂いた高価な食品）
・付いてきて、余ったモノを必要以上にいつまでも置かない！（割り箸、おてふき、しょうゆ、ストローなど）
・使わないけど、捨ててないモノ置き場を作ってみる！
・自分が選んで欲しいモノでなければ持ち帰らない！

7

良く考えてみてください。欲していないのに持ち帰ると、その物の捨てられる運命は決まってしまうのです。もったいなくて捨てられない方！ 捨てなくて済むように、シフトチェンジしていきましょう！