



片づけを考える

○片づけメソッドをアレンジ

年々、季節の移り行く緩やかさを感じなくなってきました。それでも春が来るのは嬉しいですね。お変わりなくお過ごしですか？

今回の「片づけを考える」は片づけメソッドの話からです。メソッドとは、英語の method をカタカナ読みした言葉です。目的達成のための手順や方法論、手法などのことを指します。

色々な分野で使われていますが、片づけに関しても色々なメソッドがあり、海外から入ってきたメソッドも多く知られています。ほんの一例ですが、紹介します。

○ 30 日間プログラム

30 日間、毎日カレンダーの日付と同じ数のモノを捨てる

○ 1 時間片づけセッション

タイマーを 1 時間セットして時間延長なしで片づける

○ 日曜日リセット

日曜日にすべてのモノを定位置に戻す

○ 4 箱メソッド

家の全てのモノを「保管」「寄付」「処分」「移動（収納）」の 4 つに分類する

○ 20-20 の法則

家から 20 分以内で 2 千円で買えるモノは「念の為」で持たない

○ 1 買い 1 捨てるルール

ひとつ買ったら、ひとつ捨てる

○ 山積みリセット

各部屋を回り、そこにあるべきではないモノをリビングに集めてテレビを見ながら、整理していく

などです。



とりあえず、メソッドを始めてみるのもいいのですが、このままだとなかなかきついものもあります。そこでおすすめしているのが、今あるメソッドを自分流にアレンジして始めてみることです。

例えば、30 日間プログラムなども、1 の位の数を基準に捨てる。11 日、21 日はひとつですね。1 時間片づけは 30 分に、日曜日リセットは他の曜日、20-20 の法則は 20-10 に、などです。自分流アレンジで、ずっとやりやすくなると思います。

目にしたメソッドで示されたやり方が自分の暮らしや価値観と合っているとは限りません。ただそこで、無理と諦めたり、合わないやり方を無理やり取り入れたりしないで、元の形からヒントをもらってアレンジすれば、自分の片づけが進んでいきます。

ほら、できそうな気がしてきましたでしょ！ Go for it. Good luck.



朱夏らいふ

森 由香（もり ゆか）

- 整理収納コンサルタント
- 整理収納アドバイザー認定講座講師
- 企業内整理収納マネージャー
- 整理収納教育士
- ファイリングデザイナー(1 級)
- 整理収納アドバイザー
- ルームスタイリスト(1 級)



出張セミナーのご案内

- 一般向け 「ポイントを知って始める基本の整理収納」
「シニア世代の家の片づけ方」
「捨てられない人の整理術」
- PTA 研修 「片づけ上手な子にする為にお母さんが知る整理収納」
- 企業研修 「5S から考える職場の整理収納」他

○資格取得講座＜整理収納アドバイザー2 級認定講座＞
ご希望日をお知らせください

整理収納全般の内容でお受けします。
ご予算等お気軽にご相談ください



モノを減らすお手伝いをします

ご自宅やご実家のモノが多くて、片づけが始まらない方にモノを減らすことをメインにした片づけのお手伝いをします。

ぜひ、モノの手放し方のコツをつかんでください。簡単な収納アドバイスも致します。(セミナー受講生徒さん、紹介の方、誕生日、母の日、父の日ギフトに使われる方、料金割引サービス致します)

※(例)通常コース 3 時間 9,600 円～ お急ぎコース 3 時間 15,000 円
～ご相談に応じます。詳細はお問い合わせください

〈朱夏らいふ〉

中国の五行説では、青い春（青春）の次に来る季節は朱い夏（朱夏）です [朱夏らいふ] のネーミングには、人生の朱い夏を頑張る皆さんと暮らし、そして、自分を応援する意味が込められています

朱夏らいふからの片づけ情報をご自身の片づけにご活用ください



ameblo.jp/shukalife/



友だち追加

検索 ID@380 hsyer



Instagram

shuka_life08

発行日：2025 年 4 月 1 日（火）No.57

編集&発行：朱夏らいふ 森 由香

E-mail：info@shuka-life.com

H P：<https://shuka-life.com>



2025 年 4 月発行 第 57 号



朱夏らいふ便り (57)