

これであなとも

片づけじょーず！

お住まいやお部屋を片づけたい。でも、何をどうしたらよいのか、片づけ始めたけれどあまり片づかない、思うように作業が進まないなど、悩むことがありますよね？
今回は知っておくと役に立つ整理や収納の秘訣を、整理収納アドバイザーの川尻憲司さんにお聞きしました。

スタート！

最初が大事！

整理と整頓の違い

整理

unnecessaryものを取り除く

整頓

あるものを見つけるための時間をより短くする工夫

「整頓」と「収納」は同じ

この違いがとても大切です。

整理の前に

▽整理や整頓を行う理由を改めて確認してみてください。
(友人等を自宅に招きたいから、残される家族に負担をかけないためなど)

▽自分が使うものを「限定」するために、まずは「整理」をします。

いざ、実践！

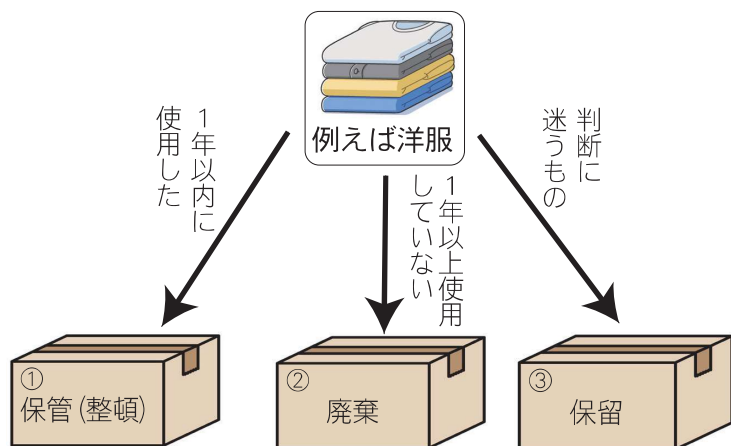
「急がず」「少しずつ」が成功への近道！

それでは整理をしてみましよう。

まずは、どこから始めるか？

1回の作業で完全に終わらせることはできません。まずは小さなスペースから始めて感覚をつかんでみてください。

3つの分類とそれぞれのポイント



取り出しやすいよう、詰め込みすぎない。空きスペースを作るようにする。

自分の目が届かないようにする。廃棄と決めた箱はもう一度開けないようにする。

迷う場合は保留ボックスに入れて、作業時間を短縮。箱に何が入っているかをラベル等で明示し、次に整理する期日を記入する。

例

作業内容

3つに分けて整理を行います

作業時間

最初は30分からスタート！

リビングにある棚の一段、食器棚の一段、タンスの一段、収納ボックス1個、引き出し1つ など



川尻 憲司 さん



北見市生まれ。内装・リフォーム業従事を経て、現在は畳を取り扱う有限会社ソナタ代表取締役。2006年に全国で5番目となる整理収納アドバイザー資格を取得。



ものは、腰から目の高さに置くのがベスト。手の届きにくい高いところなどは無理して置かなくても大丈夫。



町HPにカラー版を掲載しています



自分の記憶と一緒に整理を

残された自分の人生の中でこれから何を伝えていくのか、ご自分の気持ちも一緒に整理する絶好の機会です。使えるものはできるだけ長く使っていく。保管すると決めたものは、いつ・どのように使うのかを考えましょう。

保管したものが見えなくなったり、棚の奥にしまい込んだりしてはいけません。

「使おう」と思った時に、1回の動作で見つけられるように保管することを心がけてみてください。

生前整理のコツを
教えてください！

3歳くらいからできるように

小さなお子様がおもちゃやゲームなどを使った後に片づけられないのは、お子様が「片づけのしかたをわからない」からだと考えます。

片づけられないからと言ってお子様を叱る必要はありません。片づけるためにどうしたら良いのか、お子様が興味関心を持ちそうな話題と一緒に片づけを重ねることで、楽しく片づけるようになります。

「おもちゃで遊んだ後は片づける」という習慣を、ぜひ小さい時から身につけさせてください。

小さなお子様でも
片づけできますか？

良いことがたくさん！



お金の節約

整理整頓に慣れると買う量が自然と減るため、確実に出費も減ります。



時間の節約

ものを探す時間が減るため、その時間を有効に使うことができます。



健康

ものの動きが少なくなり、掃除も簡単になり、ホコリも減ります。

整理整頓の効果
を教えてください！

きちんと分別



混ぜれば「ごみ」
分ければ「資源」

出す時間を守る



次の時間までに
出しましょう。

	一般 ごみ	資源 ごみ
市街地	8:30	8:00
農村地区	8:00	8:00

袋には封をする



封をしていないと
収集できません

町では、収集するごみの種類を自治会ごと、曜日ごとに分けています。ルールを守って、収集日の朝、決められた時間までにゴミを出してください。8ページでは、一般ごみとその他プラスチックごみの分別について改めてお知らせいたします。

分別へのご協力を

問 環境管理課 環境衛生 G 77-6550