

片付けの前に!

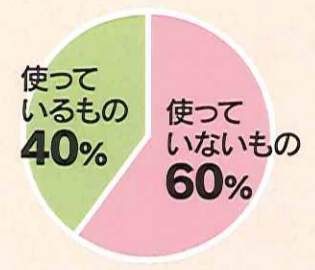
家の中の 要らない物を捨てる



1

使っている? 使っていない?
片付けの基本は「捨てる」ことから!

家 中にある物の使用頻度は、使っていない物≧6割(特にクローゼットの中はその割合が2対8)といわれています。掃除や片付けが苦手な人は、要らない物を捨てる場合がほとんどです。また、あふれかえった物を整理できていないため、必要な時に見付からなかったり、あることを忘れていて同じ物をまた買ってしまったりなど、悪循環に陥っていませんか?
掃除や片付けにおいて「捨てる」ということはとても重要です。「捨てる」ことをマスターして片付け上手を目指しましょう。



2013年も残すところ、あとわずか。来年を新たな気持ちで過ごすためにも、身の周りの要らない物を見直してみませんか? けれど、これまでに「断捨離」にチャレンジしたけど挫折してしまった…なんていう人も少なくないのでは? 『いえ・もの・こと Design Natural-ing(ナチュラル-イング)』代表の竹本千奈美さんに、家の中の要らない物を捨てるコツを聞きました。

2

捨てられない原因とは?
捨てるための考え方

使 うべき時に使い、捨てるべき時に捨てるのができるようになれば、家の中もスッキリします。捨てられない人の多くは、「いつか使うかもしれない」「高かったからもったいない」「痩せたら着れるかもまた流行るかもしれない」と考えがち。その気になれば捨てられる(片付けられる)と思っただけの間違いです。捨てるためにはこれまでの考え方を変えたり、物理的な工夫が必要です。
捨てることは誰も教えてくれないので捨てるための判断基準を自分なりに決めることが大切! 部屋の中を見渡して、必要でないかより、普段から使っているか使っていないかを基準に考えてみましょう。

捨てられない主な理由

思い出が詰まっている...

全て捨ててしまう必要はありません。思い出の品として残す物を選びましょう。子どもの絵や工作などはいつまでも残して置きたいものですが、子どもと一緒に作品を写真に撮っておくのはいかがでしょう。場所も取りませんし、押し入れにしまっておくよりも鮮明に記憶に留めておくことができます。

高かったから...

骨とう品は別ですが、いくら高価な物でも時間が経てばその価値は低下します。タンスの肥やしは家の中に捨てていることと同じです。友だちにあげようとか、フリーマーケットやネットオークションで売ろうとか考えていると、どんどん先送りになってしまうので要注意。捨てる決断をしましょう。

もったいない!!

無駄なものを買ったりもらったりして、使わずに保管しているのは捨てるよりもったいないことです。まずは安物買いや衝動買いを控えて無駄な物を買わない、もらわないことです。贈答品でハンカチやタオル、食器などのような日用品は、現在使っている古い物を捨てて新しく使うようにしましょう。

いつか使うかもしれない

もしものためにと思って残していてもそれが使われることってほとんどありません。1年以内に使っていなければ、その先ほぼ100%使わないと考えましょう。太って着られなくなった服や流行遅れの服を取っておいても、実際に痩せたり流行ったりしたときには新しい服が欲しくなるものです。