

3

さあ、始めましょう！

上手に捨てるためのコツ

家の中で占有する面積が一番大きいのが衣類です。収納が足りないと思っ込んでいませんか？ 衣類を整理すると、どれくらい着ていない物が多いか目に見えて分かるはずです。また、キッチンや冷蔵庫の中も要らない物がたくさんあります。上手に捨てるためのコツは整理の手順と時間をかけずに一気にやってみてください。これであなたの家もスッキリ間違いなし！

衣類の整理

1 衣類全体の量を把握するためにもとにかく全ての衣類を収納から出し一カ所に集めます。おぞらへ驚くくらい山積みになるはずです。

ズッシリ...



2 「使う物」「使わない物」「保留」の3つに分類しましょう。「保留」で悩んでいる作業が進まないで、1〜2年以内に着なかつた衣類は「使わない物」に！



3 さらに「保留」を「使う物」「使わない物」に再分類します。「保留」で一度、要らない衣類は大き目の袋に詰め込みます。丁寧にたたむ必要はありません。不要な物にエネルギーを費やさないこと！



4 驚くほど減った衣類を元の収納に戻しましょう。元の3分の2程度になっているのが理想です。どうしても分類できなかつた衣類は、「賞味期限(保留箱)」を作つて見える所に保管しましょう。保留期間を1年くらいに決めて、使わなかつたら処分するつもりでいいです。

キッチン・冷蔵庫の整理

1 食品の場合は賞味期限や消費期限が目安になります。キッチン・冷蔵庫の中で忘れられている食材や調味料などをチェック。期限の切れたものや不用品な食材を処分します。冷凍食材のチエックもお忘れなく！ また、買い置き食材の在庫を整理しましょう。

2 調理器具は場所をとるものも多くあるため、できるだけ少なくしたいもの。1年以上使っていない鍋やフライパンは思い切って処分しましょう。



3 食器も使わないのであれば、欠けたりヒビの入つたものと同じく処分しましょう。お客様用として使っていない高価な食器は普段使いにして、使っているものと入れ替えを！

竹本 千奈美さん
chinami takemoto



宮崎市を中心に、リフォーム事業、整理収納サービス、ライフサポートサービス(家事代行)を行う『いえ・もの・こと Design Natural-ing(ナチュラル・イング)』代表。セミナーなどの講演活動も行い、家庭や会社における整理収納の重要性を広めている。
<http://www.natural-ing.com/>