

こんまり流 ときめき 片づけ講座

近年、世界中で注目のこんまり流「ときめき片づけ法」

一番の特徴は、片づけを通して自分と向き合えるようになることです。自分の価値観まで分かるから、一度片づけたら二度と散らからない上、これからの人生まで変える力があると言われてています。

片づけが苦手という人も大丈夫！

正しい方法で行えばリバウンドも起こりません。

そこで、「ときめき片づけ」を成功させるための方法をご紹介します。

文・イラスト提供：竹野りつこ（こんまり流片づけコンサルタント）

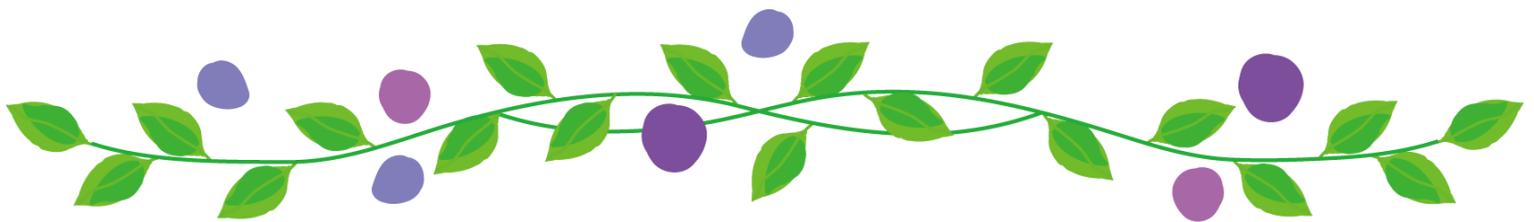
近藤麻理恵さんが顧問を務める(株)こんまりメディア公認の
片づけコンサルタント

こんまり流片づけ術による個人レッスンやセミナーなどを実施

まずは「理想の暮らし」をイメージする

片づけを始める前に、まずは本気で「人生をときめかせる」ための片づけをすると、決意してください。それができたら、あなたが求める理想の暮らしをイメージしましょう。

片づけの目標設定を明確にすることで挫折することなく、ゴールにたどり着きやすくなるのです。雑誌から写真を切り抜いたり、ウェブで画像検索したり、片づけが終わった部屋でどんな風に過ごしたいかタイムスケジュールを書いたり、絵や写真、文章などでできるだけ具体的に理想を形にしましょう。



「場所別」ではなく「モノ別」に片づける

片づけてもリバウンドしてしまう人の多くが、「場所別に片づける」という間違いをしています。場所別に片づけると、モノの全体量を把握できないのが大きな問題。



服

同じカテゴリーのモノを一か所に集めて

同じカテゴリーのモノでも分散していることが多々あり、すると自分が「モノを持ちすぎている」ことに気づきにくくなるのです。だから、片づけは「モノ別」に進めることが鉄則。例えば、衣類であれば、家じゅうから自分の衣類を一つ残らず出して一か所に積み上げます。ほとんどの人がその量にびっくりするはず。それによって全体量が把握でき、自分がいかに必要のないものまでとっていたかが分かり、片づけへの強い決意が生まれます。

筆記具



本



「ときめき」を基準に取捨選択する

片づけは、まずは「捨てる」を終わらせることが肝心。その際、「捨てるモノ」を選ぼうとするのではなく、「残すモノ」を選ぶのが正解。では、残すものをどう選ぶのかというと、その判断基準となるのが「ときめき」です。判断するときのポイントは、モノをひとつひとつ手に取って必ず触ること。触った瞬間の身体の反応を感じてみてください。触れたときに「キュン！」とときめく感覚があったらぜひ残しましょう。逆にときめかないモノは手放すタイミングにあるということ。モノを手放すときは、「ありがとう」と感謝を告げてお別れすることも大切です。手放す方法は、捨てるだけではなく、寄付したりリサイクルショップに売ったりしてもOK。



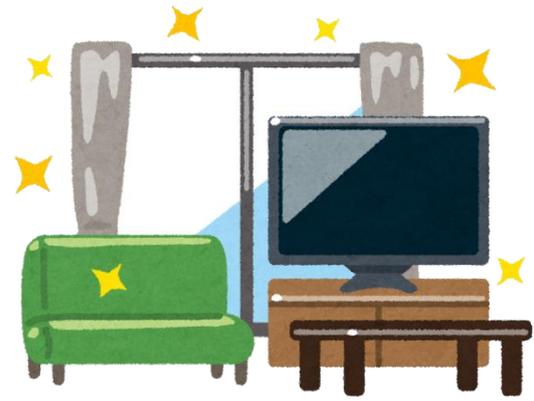
「正しい順番」で片づける

片づけはモノ別に、「正しい順番」で片づけることが決定的に重要です。「正しい順番」とは、衣類 → 本類 → 書類 → 小物 → 思い出。この順番を守ると、「ときめきでモノを選ぶ」ための判断力がだんだん身についていき、片づけはさくさく進み、見た目もどんどんスッキリしていきます。身につける衣類はときめきチェックの判断がしやすく、「ときめき感度」を上げる練習にちょうどいいのです。反対に、写真のような思い出はときめきの感度が上がらないうちは手をつけてはいけません。



「あらゆるモノの定位置」を決める

「ときめくモノ」を選び終わったら収納です。その際、大切なのはすべてのモノの定位置を決めること。部屋が散らかるのはしまう場所が決まっていないからなのです。モノの定位置さえ決めておけば、出したら戻すだけでOK。お部屋はいつも片づいた状態をキープできます。さらに、収納で注意したいのは、凝りすぎずしないこと。極限までシンプルにした方が使いやすいですよ。また、同じカテゴリーのものは、分散させず一か所に集めて収納しましょう。



~ま と め~
【ときめき片づけのルール】

- ① 「理想の暮らし」を具体的にイメージする
- ② 「場所別」ではなく「モノ別」に片づける
- ③ 触った瞬間に「ときめき」を感じるかどうかで判断する
- ④ 「正しい順番」で片づける
衣類→本類→書類→小物類→思い出品
- ⑤ 「あらゆるモノの定位置」を決める

9月18日（金）19時～21時

**八代市公民館にて竹野先生による
片づけ講座を実施します！**

**詳細は右記コード、
または生涯学習課まで。**



発行・編集

八代市教育委員会 生涯学習課

問合先

TEL : 0965-30-1110 FAX : 0965-30-1120

MAIL : syogai@city.yatsushiro.lg.jp