

リビングプレス

Living Press

今日から始められる

断捨離&収納術でスッキリ・快適な住環境をめざす

コロナ禍で在宅時間が増えたことで、気づけば部屋が衣類や本などの嗜好品、生活用品などのモノであふれかえってしまった、という方も多いのではないのでしょうか。なかなかモノが捨てられない、片づけが苦手、という方でも気軽にとりかかれる断捨離&収納術をご紹介します。

point
1

断捨離のコツを知り スッキリ空間を手に入れる

断捨離の基本は、**過剰にためこんでいるモノの量を適正な量に整える**こと。自分にとっての適正量がわかるようになると、収納スペースに空きが生まれて片づけがしやすくなり、部屋がスッキリするのももちろんですが、さらには、ムダな買い物が減る、モノを探す手間・ストレスが減る、掃除がラクになる、といった相乗効果が期待できるのも大きな魅力です。モノを処分すること自体にためらいがあるという人も、まずは、手放すかどうかを見極める判断基準を明確に持つことがスッキリ生活の第一歩。不要と判断したモノは、フリマアプリなどのネット販売や、リサイクルショップでの買取などを利用してみるのも手でしょう。

断捨離を無理なく進めるコツは、**一度にすべてのスペースを片づけようとしな**いことです。机の引き出しや衣装ケース、キッチン的一角など、比較的小さな空間から始めるのがおすすめです。対象とする空間を決めたら、**所有しているモノを正確に把握**するため、**いったんすべてを床などの平面に出す**のがポイント。そこから**必要・不要・保留**の3種類に分けていきます。その際の判断基準となるのは、“**今の自分にとって**”、それは必要なものか、ライフスタイルにふさわしいか、心地よいと思えるか、といった考え方です。例えば、衣類であれば今の体型に合わなくなったモノは処分対象の候補と言えます。ただし、思い入れのあるモノは無理して処分せず保留とし、後日、改めて判断するといいでしょ。

<断捨離のステップ4>

- 1 一度にすべてのスペースを片づけようとしな
- 2 モノをすべて平面に出す
- 3 必要・不要・保留の3種類に分ける
- 4 迷った場合はいったん保留

point
2

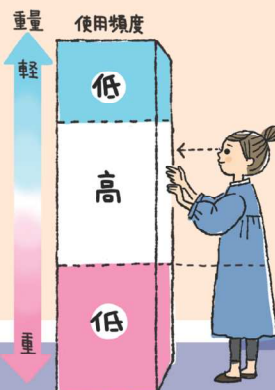
整理・収納のポイントは 出し入れのしやすさ

クローゼットや押し入れ、棚、引き出しなど、すべての収納に共通する鉄則は、**取り出しやすくしましやすい**こと。つまり、**無理なくモノを定位置に戻せる環境に整える**ことが肝要です。収納スペースにモノを詰め込みすぎると、出し入れに時間がかかったり、戻すのが面倒になってしまったりと、結果的に悪循環に陥りやすくなります。ポイントは**収納スペースに2割の余白(ゆとり)**を残すこと。さらに、**使用頻度の高いものは、見えやすくワンアクションで出し入れしやすい場所に定位置**を作ること、きれいな状態をキープできます。また、モノを使う場所としまう場所が異なると、やはり戻す作業に負担を感じやすいため、**動作・動線に無理のない収納**を意識しましょう。

使用頻度が高いものは、目線から腰ぐらいまでの高さに配置。使用頻度が低く軽いものは上に、重いものは下に配置する。

<整理・収納の鉄則>

- ✓モノの定位置を決める
- ✓詰め込みすぎず2割の余白を残す
- ✓使用頻度の順番をつけて配置する
- ✓動作・動線にかなった場所に配置する

point
3

デッドスペースを活用する ワザあり収納アイデア

100円ショップなどで購入できるアイテムを使った収納アイデアをご紹介します。デッドスペースをうまく活用することで収納量がアップするほか、一目でモノが見渡せる使い勝手のよい環境に生まれ変わります。

<突っ張り棒で簡易棚をつくる>

突っ張り棒2本を使い簡易棚を増設。下駄箱やコンロ下などのデッドスペースをフル活用できる。



<ファイルボックスに立てて収納>

棚板がないコンロ下や、深い引き出しにはファイルボックスなどを活用し、立てて収納をすると全体が見渡しやすくなる。フライパンなどの調理器具や、調味料などのジャンル別収納に最適。

