くらし彩々

かたづけ士 小松 易さんの 片づけの極意 ①

撮影・金子久美

こまつ・やすし＝1969年北海道生まれ。「片づけが苦手で困っている人を助けたい」と、05年「スッキリ・ラボ」を開業。日本初の「かたづけ士」として、セミナーや個人カウンセリング、企業研修を行っている。『たった「1カ所の片づけ」で〝いいこと〟が次々起こる！』（三笠書房）など著書多数

1日1カ所だけ15分

モノがあふれて散らかった部屋。きれいに片づけたいけど、「どこから手をつけたらいいのかわからない」「途中でイヤになってしまう」―。そんな悩みを解消して、今度こそ、すっきり部屋を片づけませんか？　「かたづけ士」小松易さんに聞いた片づけの極意を、月1回の連載（全6回）でお届けします。　秋野幸子記者

イラスト・岩間みどり

入り口をクリア

「部屋を片づけたい」と思ったときに、実際に片づけを始められる人と、「また今度…」と先送りしてしまう人を分けるポイントがあります。それは、片づけの「入り口」をクリアできるかどうかです。

では、片づけられる人になるための入り口って何だと思いますか？　答えは「1カ所片づけ」から始めることです。

1カ所片づけのポイントは三つあります。①片づける場所は「1日1カ所だけ」②1カ所の広さは「画用紙1枚分」③片づける時間は「1日15分」―。つまり、「1日15分で、画用紙1枚分の1カ所だけ」を片づければいいのです。

「えっ、それだけしかやらないの？」「それでは、いつまでも片づかないのでは」と思われるかもしれません。でも、この1カ所片づけには、次のようなメリットと効用があります。

難易度を下げて

たとえばリビングを片づける場合。部屋全体をまとめて一気に片づけようとすると、「大変そう」と思えて、始める前に挫折してしまいがちです。

一方、1カ所片づけでは、テーブルの上、テーブルの下、ソファの上、テレビ台、棚の1番上の引き出し、2番目の引き出し…という具合に、1回に片づける範囲を細かく区切っていきます。片づける場所を細分化することで、難易度がぐっと下がって、「これだけなら今すぐやってしまおう」と、気軽に始めやすくなります。

「忙しくて片づける時間がない」人も、15分ぐらいなら、なんとかなると思えるのでは。

最初はどこから

では、実際に「1カ所片づけ」を始めてみましょう。どこから片づけ始めたらいいか―。おすすめは、「みんなが使うダイニングテーブル」など、よく目につき、毎日必ず使うところです。そういう場所が片づくと、効果が実感でき、家族にも「きれいになったね」と言われるなど、自信がつきます。

片づけを持続させるためには、1日の中でいつやるか、タイミングを決めることも大切です。「子どもを寝かしつけたあとの15分」「お風呂のお湯を張る15分」など、自分にとって続けやすい時間帯をみつけてください。

次回は、「1カ所片づけ」の具体的なやり方を紹介します。（次回から毎月第3週掲載）

人生にも役立つ

片づけを成功させるために大切なのは、少しずつでも、コツコツと続けることです。

私のもとには、経験者からこんな声が寄せられています。「きれいな場所が増えていくにつれて、楽しくて、片づけも、片づけをする自分も好きになれた」

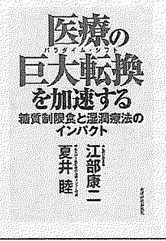
片づいた場所を見て、「すっきりした」「自分にもできるんだ」という達成感を得ることは、片づけを習慣化することにつながります。

また、1カ所片づけを続けることで、やがて「片づけ筋力」がついてきます。片づけは、「必要なモノと不必要なモノの選択」「捨てるか捨てないかの判断」の連続です。その結果、決断力や、自分にとって大切なものを選択する能力が磨かれ、それは人生のあらゆるシーンで役立つでしょう。自分にとってよりよいライフスタイルを見つけるきっかけにもなると思います。

ほん

『身近な危険から自分を守る！ゆるサバイバル入門』　ふじいまさこ著　災害や犯罪、職場の嫌がらせ、インターネットのトラブル…身近な危険から「自然体で、力まずゆるく」身を守ろう。女性が陥りやすい危険への対処法を漫画で描いたコミックエッセー。

災害時に電話回線がつながりにくい場合の対処法、セクハラ、パワハラのチェックリスト、ネットでの個人情報の守り方など、実例や法令をまじえた専門家のアドバイスが参考になります。（新潮社　税別1200円）



『医療の巨大転換を加速する糖質制限食と湿潤療法のインパクト』　江部康二、夏井睦著　糖尿病治療食として糖質制限食の先駆者・江部医師と、傷は消毒しない、乾かさない湿潤環境で治す湿潤療法の考案者・夏井医師の対談です。

血糖値を上昇させるのは糖質だけ。ならば糖質摂取をなるべく少なくすればいい。

消毒薬は傷口の正常な細胞膜を破壊して傷を深くします。細胞の再生には水分が必要、と湿潤療法は理屈に合う。

医療界の〝抵抗〟は大きいが、大事なのは〝治る〟事実であると強調します。（東洋経済新報社　1500円）

書
通信教育で学びませんか
月刊 自由書道
月会費で毎月検定・手本送付します。
◎漢字・かな・細字・ペン字
◎書道は生涯楽しめます
◎日常書く字を正しく美しく
◎ていねいな添削が好評です
＊案内書をご請求下さい
日本自由書道連盟
〒171-0014
東京都豊島区池袋2-32-15 リヴハウス101
TEL・FAX 03-5957-7401
http://homepage2.nifty.com/jiyushodo/

	入会金	月会費
一般	2000円	1500円
学生（幼小中）	1000円	600円

※手本誌代、毎月の検定料含む。

紙
特殊紙、そのほか
新聞用紙、出版印刷用紙、
紙のご用命、ご相談は
東芳紙業株式会社
東京都千代田区神田小川町3-10
TEL 03-3293-9331

事務職員募集
納税者の権利を守り、民主的な税制・税務行政を目指す活動に意欲のある方。
職種 税務・会計専門職
条件 新卒（大・高・専）既卒（要普免）
職種 一般事務職
条件 コンピュータ入力事務ほかパート可（要経験・年齢不問）
待遇 当社規定による（社会保険・雇用保険完備、公務員に準拠）
応募 10月20日までに履歴書（写真添付）送付 書類選考後、試験日通知（11月上旬）筆記・面接試験あり
税理士法人 宮澤税務会計事務所（所沢市・越生町）
〒350-0416 埼玉県入間郡越生町越生516（担当：石富）
TEL 049-292-7788 FAX 049-292-7789
〈E-mail〉info@miyazawa-kaikei.com
〈URL〉http://www.miyazawa-kaikei.com

契約社員募集
●旅行業務経験者優遇
●高卒程度の英語、またはロシア語のできる方
募集人員 若干名
勤務 9時30分～17時30分
休日 土・日・祝日・年末年始
給与 当社規定による
応募方法 履歴書（写真貼付）をお送りください（10月15日必着）。
※面接等は追って通知します。
日本とユーラシア諸国との友好・親善に貢献して52年
株式会社ユーラスツアーズ
〒106-0044 東京都港区東麻布1-26-8
☎03-5562-3383
E-mail：yamagata@euras.co.jp
http：//www.euras.co.jp