

ゆるく始める お片付けのおけいこ

続けるほど、暮らしが軽くなる習慣

二月から始まった整理収納コラム。このコラムでは、「今ある空間を無理なく心地よく整える力を育てること」をテーマにお届けしています。片付けは、一度きれいにして終わりではありません。子どもたちが習い事をするように、少しずつ感覚を身につけていく「おけいこ」のようなもの。完璧を目指すのではなく、ゆるく、長く、続けていくこと。その積み重ねが、暮らしを少しずつ軽くしていきます。

片付けが続かないのは、性格のせい？

片付けが苦手なのは、性格の問題というよりも、「どこから始めたらいいかわからない。」
「全部やろうとして疲れてしまう」
「そのやり方があっていないだけかもしれません。」



「一度にやろうとする」完璧を目指すと、片付けは一気にハードルが上がります。だからこそ大切なのは、小さく区切ること。

まずは十分。

一か所だけ。
それだけで十分。

「できた」という感覚を積み重ねることが、続く片付けへの近道。片付けは、自分を責めるものではなく、未来の自分を助ける習慣です。

一日十分の「おけいこ」

タイマーを十分セットし、小さなスペースだけ整える。けれど最初から十分で終わらなくても大丈夫。慣れないうちは、二十分ほどかかるかもしれません。最初の五分は、何をするか決める時間になることも。物を出して、迷って、考える。それも立派な片付け。十分でできるは、慣れてきた時の目標。今はまず、十分を意識して取り組むきっかけをつくるのが大事。回数を重ねるうちに、判断が早くなり、動きがスムーズになり、十分で整えられるようになりま。それが片付けのおけいこです。片付ける工程を細分化して日々の生活に少しずつ組み込むこと。疲れている日はお休みしてもいいんです。ついでにやる程度で。十分の片付けは徐々に変化を認識できるので、失敗も修正しやすい。ガラリではなく、一つ一つを把握する気持ちで取り組んでみよう！

どんなタイミングに片付けを組み込む？ ～キッチン編～



消費期限・賞味期限が近い物は手前に移動



お湯を沸かす間に



缶詰や瓶詰・未開封のストックなど1かご分だけ出してみよう！意外と賞味期限を見逃していることも。期限が近い物は今日のおかずへ。食品ロス予防は節約にもつながるし勿体ない→捨てられないも回避。



今日整えるのは、ここだけ。



冷蔵庫が“少なめ”の今がチャンス

物が少ない時ほど整えやすい絶好のタイミング。物の移動が少ないから棚一段分だけ中身を取り出してサッと拭き掃除。チルド室だけ整える。それだけでも十分。中身が把握できると、買いすぎ防止や「今ある物を使い切る」意識が食費管理にも効果的。整えるのは、全部じゃなくていい。“今できそう”に目を向けてみよう。



整理と収納の基本

- ①整理=いる・いないを分ける
 - ②収納=残したものを使いやすくする
- (よく使うものは手前、使用頻度の少ない物は奥へ)
食品は消費期限・賞味期限が近い物を手前に移動
最初から収納グッズを買わないことも実は大切なポイント。

未来の自分を応援する気持ちで!!

仕事に家事に育児にと、毎日は本当にあっという間です。「時間ができたらやろう」と思っているうちに、季節が変わってしまうことも。だからこそ、まとまった時間を待たなくていい。10分を意識すること。小さなペースに向き合うこと。それは、自分を追い込むためではなく、これからの自分を楽にするための時間です。整った空間は、子どもの安全につながったり、忙しい毎日を回している自分自身を助けてくれます。失敗してもいい。お休みする日があってもいい。でも「向き合う時間をつくる」と決めることだけは、きっと未来への大きな一歩に。今日の10分がこれからの暮らしを軽くします。

整理収納アドバイザー紹介



✿ saki ✿

3人の母：整理収納アドバイザー

「完璧じゃなくていい片付け」を発信しています

仕事から帰ってくると、乱れをよけながらの家事再開。子育てタスクを同時進行する日々。

私が片付けを頑張るのは、楽をしたい！自分時間が欲しいから。

夫の仕事を手伝ううちに、「収納で楽できる生き方を模索していきたいな！」

「お客様の収納関連のお悩み相談もできたらな！」と整理収納アドバイザー1級を取得。

とはいえ、片付けできる時間は限られている。自身のズボラな生活から生まれたお悩みを解決し皆様に共有することで「明日への一歩になること」を夢んでいます。

片付けで暮らし方が変わる理由

見た目が整う喜びもあるけれど、どこに何があるかを把握できるメリットは時短に直結

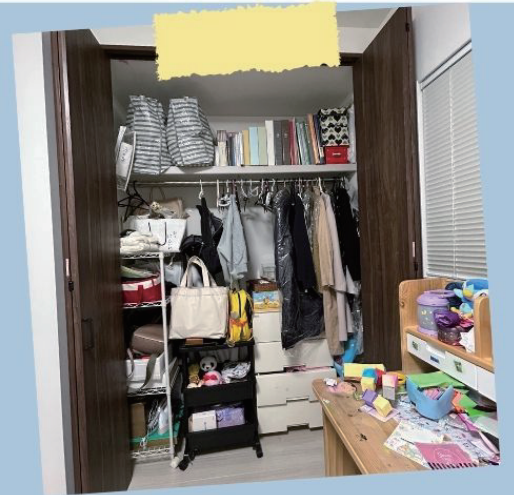
片付けてやり方色々。ゆとりある気持ちで行動できる場所を作るには動線を意識したり、余白を意識したり。

物が戻っていける場所を模索する。奥深い。

自身が求めるあり方を自身で探して行ける。

何度試したっていい。

「探す時間」→「自分時間」へ



隙間を埋めるようにひしめき合うクローゼット
片付けの様子公開中
Instagram「saki_2525kitai」で検索してね！



紙袋を利用してお下がりをざっくり収納へ。
脱ぎっぱなしの靴をしまえる隙間が誕生。
あるものでとりあえずやってみる。

片付けのハードルを下げろ

ゆるく続けて慣れていく

まずは1日10分、1カ所片付ける

好きだからこそやりすぎて疲れて次のタスクが回らない。

一気に片付けようとして取り掛かりが重くなる。といった自身の経験を踏まえ、気軽に取り掛かる為のルールを紹介。

タイマーを使うことで10分への意識改革が片付け以外にも取り入れられるように。

完璧を求め過ぎずに、定着させたい片付け習慣。

「忙しい毎日の中でもできることを」片付けのおけいこで紹介しています。

「まずは今日、10分だけ」ここのだけやってみてください。

