



無料小冊子版

3ステップ収納術

【著作権について】

この“勝間流メンタル片付け収納術—3ステップ収納術”は著作権法で保護されている著作物です。下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。

著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成は万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

製作・著作 Office J 勝間 淳子

こんにちは片付け収納メンタルセラピストの勝間まなみです。

今回は無料小冊子をお申し込みくださり、ありがとうございます。(´o`)♪

この小冊子では、物がもうこれ以上たまらないようにするための収納法をご紹介します。

7年間、私は二級建築士としてハウスメーカーに勤務しました。主に新築住宅、建売住宅のプランニングを担当し、お客様と打ち合わせをし、要望を聞き、予算や土地の条件を考えながら、できるだけお客様の要望に近づけるようプランニングをしていました。

その中で必ず求められるのが収納を増やしてほしいということ。皆さん収納場所が少なくて困っているということでした。

ハウスメーカーは家を建てるのが仕事、お客様から収納を増やしてほしいと言われれば、収納を増やしたプランニングをします。

しかし心の中ではいつもこう思っていました。

「収納場所を増やしても、問題が解決するわけではないのになぁ～」と。なぜなら、実際の現場で、お客様の状況をいくつもまのあたりにしていたからです。

新築当初は収納場所に余裕をもたせて確保してあるので、きれいに片付きます。でも、1年2年と年数がたつうちに、また前のように物があふれかえっているのです。

物を溜め込んでしまう方は、収納する場所が増えたら増えたで、またさらに、それ以上の物を抱え込んでしまうようで、前よりもずっと物が増えさらに困っていらっしやいました。

なんとかしてあげたいとおもっても、ハウスメーカーでは器である家をつくるまでが仕事。私にはそれ以上、何もできませんでした。

そういうお宅を何軒も見ているうちに私がおもったのは、家の設計も大事だけれども、もっと根本的な日々の生活も大事だということ。普通に生活しているだけで物はどんどん増え続けます。物が増えたから収納場所を増やすという短絡的な考えでは、部屋が片づくどころか、更に物を増やすという悪循環に陥ってしまうのです。

ここで断言したいのは、収納を増やしたからといって必ずしも部屋が片付くわけではない！ということです。

逆に収納を増やせば増やすほど物がふえ、その管理に手間と時間をとられる危険性のほうが大きいということです。実際、収納場所を増やしたにもかかわらず、物が入りきらなくなり困りはて、また、どうすればいいのでしょうか？と相談にこられる方が多いのです。

今でも、巷にはたくさんの収納本があります。

私自身もたくさんの本やネットで収納のノウハウをみては実践し研究していました。

でも、それだけでは中々思うとおりにゆかず収納の悩みは解決しませんでした。

例えば、種類別に収納するのがいいと聞き早速実践してみます。

この引き出しには家電の説明書をまとめて入れておこう！と決めます。そして、あちこち散らばっていた家電の説明書をひとつの引き出しに入れます。

これでよし！と、しばらくはいいのですが。新しい家電を購入すれば、新しい説明書もついてきます。引き出しに入るうちはいいのですが、そのうち入りきらなくなります。

その時です、その時どうするか？で動けなくなってしまうのです。

他に場所を設けるにしても、他ももう一杯です、引き出しをまた一つ家電の説明書用に分ければいいのですが、それだと今あるものを他に移動しなくてはならないので、とても面倒です。なので、とりあえずとその場しのぎでちょっとした隙間に置いておきます。

こういうことをなんども繰り返していると、いつのまにか家電の説明書はあちらこちらと散らばり、「あれ？あの説明書はどこだっけ？」となるのです・・・

私はこれを他のものでもおなじようにして、結局どこになにがあるかわからなくなってしまったのです。

あなたにもそんな経験はないですか？

物は増えたり減ったりします。

いったん物の居場所を決めても、その場所に入らなくなった時点から物の行き場がなくなり、あちらこちらに散らばってしまうのです。

入らなくなったら、また場所を決めなおして収納場所をつくれればいいと思われるかもしれませんが、新たな場所を作るには、すべての収納を見直さなくてはならずかなり面倒です。

ずぼらな私には出来ませんでした・・・^^;

物は増えたり減ったりする。それに対応できるフレキシブルな収納法でないと、いつまでたっても片づきません。何かいい方法はないかと色々調べてみましたが、ありません。

ならば、自分で考えるしかない！と、ずぼらなりにやってみることにしました。

そして、いろんな物との戦いの中、あるキッカケで収納の法則のようなものを発見しました！そこから私の収納のしかたが大きく変わり始めたのです。

物にあふれたゴチャゴチャした部屋にいと、精神的なことも含めいろんなところで弊害が出てきます。でも、収納がうまくゆき、すっきりと片付いた部屋で過ごすことができれば、家庭環境を含め、人生のいろんなことが好転していきます。

私自身、物との戦いの中でみつけた収納の法則で、あなたの片付け収納の悩みが軽減され、日々のストレスを少しでも減らすことができたなら、ハウスメーカー時代に手助けできなかった過去のお客様へのお詫びができるのではないかと思います、この小冊子を作りました。

あなたにも、こんな悩みがありませんか？

- ◎部屋がゴチャゴチャしていて落ち着かない
- ◎物が捨てられない
- ◎必要なものがすぐに取り出せない
- ◎どこになにがあるかわからない
- ◎物の量が把握できていない
- ◎部屋をすっきり片付けたいがどこから手をつけていいかわからない

残念なことに、非常に多くの方が片付けることをあきらめかけています。

こんなに収納の本を読んで実践してるのに片づかない・・・どうして？

ずぼらだから？だらしがいないから？・・・やっぱり私には無理・・・と、

あなたの収納は今うまくいっていますか？

例えば、あなたは部屋を片付ける時、まず何をしますか？

「とりあえず部屋に散らばっているものを集めて物入れに入れる？」

「それともまずは、物をそれぞれの収納場所に持ってゆく？」

うーん・・・

実はそのどちらも・・・残念ながらうまくはいきません・・・。

じゃあ、どうすればいいの？

・・・

そうなんです。まずは、そこなんです。

実は、ここにたった3つのステップで収納がうまくゆき物がたまらない方法があります。

ちなみにこの法則は、
私が今までに、たくさんの方とのやり取りを通した中で
自然に浮かび上がってきた法則です。

つまり、学問ではなく、
かなり実践的なノウハウであり、
現場から生まれたノウハウ・・・とも言えるでしょう。
もし、私が一人で片付け収納のノウハウを書いたとしたら
この答えに辿りつくのに、あと何十年かかっていたかわかりません^^;

でも、仕事を通して、いろんな方と出会い収納の相談を受けてきたからこそ、
ようやく辿りついた普遍的な法則です。

なぜ、あなたの収納がうまくいかないかわかりますか？

それはズバリ！

あなたが、物を収納することばかりを意識して、それで満足してしまっているからです。
物の流れと、**物の増減**、そして最後に**捨てる！**と、ここまで考えて収納していないからです。
収納することだけに満足しては物がたまり続けてゆくのはあたりまえのことなのです。

私が提案する収納法は、物の流れと、物の増減までをみこし、物を入れてから出す(捨てる)ところまでを考えて編み出された方法です。

なので、必要な物がさっと取り出せ、しまうことができます。

そして、物に流れを作っているの、不要な物が自然と振り分けられるようになっています。不要な物をさっさと捨てることができれば、いつでもシンプルで気持ちのよい暮らしが可能です。

究極の片付けやすい部屋、掃除のしやすい部屋というのは物がなにもない部屋です。

と、頭ではわかっている、なかなか理屈だけで物を捨てるのは難しいですね。

「これ最近使っていないなあ～、でもいつか使うかもしれないしなあ～、とりあえずとっておこう！」と思いつつなかなか捨てられません。

私も物を捨てられないタイプなのでよくわかります。(_;))

私のように意志が弱く、長続きしない人でもできるのでしょうか？

はい、できます。

今回ご紹介するノウハウは、ただ法則に従い物の行き場を決めてゆくだけです。なので、これは使うだろうか？使わないだろうか？と悩む必要は一切ありません。そして、最後には、捨てられるようになるしくみになっています。

捨てられるしくみとは、理詰めでも無理に捨てることではありません。

1年使っていないから捨てる！3年使っていないから捨てる！という理屈で物を捨てる方法ではないのです。あなたは理屈だけで捨てられましたか？残念ながら私はできませんでした。

なので、この3ステップ収納法では、理屈ではなく、自分が納得して、捨てたいとおもったとき、迷わず、すぐに捨てられるようなしくみにしました。

やり方は難しくありません、簡単で誰でもできる方法です。

ぜひ、トライしてみてください！(^ ^)!

では、捨てられるしくみ“**3ステップ収納法**”をご紹介します。(^^)♪

今、まさに部屋が物であふれてしまっている方、この機会にお部屋を見回してみてください。

リビングに脱ぎっぱなしの洋服や読み終えた本・雑誌。買ってきてそのまま置きっぱなしの日用品、家族それぞれの私物などがあふれかえっていませんか？

どうして、置きっぱなしなのでしょう？

それぞれの場所に持ってゆけばいいだけなのに・・・なぜかリビングには物があふれかえっている・・・何故？

理由として考えられるのは

①本来、収納すべき場所がもう一杯で入れるところがない。

②ただ単に片付けるのが面倒くさい。

③片づけをする時間がない。

ではないかとおもわれます。

②の片付けるのが面倒くさいとおもうのは、

その物を片付けようとおもった時、収納場所がもう一杯で、中にあるものを出さなくてはいけないから。または、その収納場所の前に物がたくさん置いてあり、その物を動かさなくてはいけないから。

または、単におき場所が遠く離れていてそこに持っていくのが面倒臭いから。

ではないですか？

③の片づけをする時間がないというのも、

片付ける時間がないというより、片付け場所が決まっておらず、どこにしまえばいいのかわからないのであちこち動かすだけで、どんどん時間が過ぎてしまい、結局片付かない。ということかもしれません。

片付ける場所が決まっていて、ワンアクションで収納できたら、そこに持っていけばいいだけなので、片づけに時間をとられることはありませんよね？

②と③の場合は収納の仕方を変えることで解決しそうです。

ここで、やっかいなのが①の、もう収納場所がないということです。

収納でお困りの方でよくあるのが、
物があふれる
↓
棚を買う(収納場所を増やす)
↓
また物があふれる
↓
棚を買う(収納場所を増やす)
↓
これを何度も繰り返す
↓
棚で部屋がどんどん狭くなってゆく
↓
もう棚を置く場所もない・・・
↓
でも、物は増え続ける
という悪循環です。(私はこの悪循環にどっぷりつかってました^^;)

あなたも、物があふれたら棚を買ってませんか？
それで、物は片付きましたか？

これからは以前の私のように、安易に棚を買い足すのではなく、今ある棚を有効に活用することを考えてみてください。まずは自分の家の収納力を把握することが大事です。物にあわせて収納スペースを増やしてゆくのではなく、今ある収納スペースに合わせて物の量を決め、入らなくなったものを処分してゆくクセをつけるのです。

そうすれば、部屋の中が物だらけになることは2度とありません。

って、

「そんなことわかってるわよ～それができたら苦労しないわよ～っ」
て思いました？

わかります！！わかります！！

私もそうおもいます！！捨てられないから困ってるんですよ～！

お待たせしました！！

今回はそんなあなたのための収納法です。

とっても簡単です、だまされたとおもってやってみてください。

今度こそ本当に“**3ステップ収納法**”スタートです。(^^)b

ステップ1

今使っているものを、使う場所に収納する(セット収納)

これは、今使っているものは、使う場所にセットで収納し、いつでも使えるようにする収納法です。そして、今使っているものにはルールを決めます。

それは、一定量を超えたら移動させるです。

一定量というのはご家庭の事情や内容によって違ってくるとおもいますので、それぞれのご家庭で〇〇は引出しひとつに入る分だけ、とか、△△はこの箱に入る分だけという感じで決めてください。

収納の仕方の参考例として一部ご紹介します。

↓今読んでいる本、読みかけの本です。

ソファで読むことが多いのでソファ横にしています。



↓趣味のレース編みグッズです。

レース編みに必要なものをまとめて収納しています。

レース編みの本や、ハサミ、針、なども一緒に入れてあります。

セット収納のコツは、この箱ひとつ出せばレース編みの作業が全部できるようにするということです。



↓リビングでよく使うもののセットです。

中身は、電卓、エアコンのリモコン、携帯充電器、ツボ押し健康グッズなどです。



↓左から、請求書セット、ペットのグルーミングセット、ネイルケアセットです。



このように今使っているもの、よく使うものをまとめてセットで収納し、使う場所近くにおいておきます。

収納法としては箱収納がおすすめです。

箱ならば、物が増えたり減ったりしても対応できるからです。

リビングなどのインテリア性を重視する場合は、箱型のかごなどをおすすめします。

引き出しなどに入れる場合も同様です。ひとつの引き出しごとに役割を決めセット収納します。（※詳しくは1分で片づくしくみ作りにてご紹介。）

そして、この箱の中に入らなくなった時（一定量からはみ出した時）ステップ2の場所へと移動させます。（物の流れをつくる）

ステップ2

ステップ1からはみ出たもの+今は使っていないけれどいつか使うかもしれない物の収納です。（種類別収納）

ここでの収納法は種類別収納です。

種類別に収納しておけば、必要になった時、どこになにがあるのかすぐわかるので、いつでも取り出すことができます。

そして、ここでもやはり箱収納がおすすめです。

箱だと増やしたり減らしたりが簡単にでき、値段もお手ごろなので、取り入れやすいからです。そして、それを一定の場所に集め収納します。

収納場所としておすすめなのは、廊下物入れ、納戸、押入れです。

↓我が家で困りものNo.1の本です。

こちらは仕事関係の本を種類別に入れていきます。



↓文具用品です。こちらも A4 のファイル BOX に入れています。

細かいものはジッパー付のビニール袋に細かく分けます。コツは1袋1アイテムです。



ストック品もジッパー付のビニール袋に細かく分けて箱に収納し、納戸の棚に。

↓オープン棚に収納

↓ フック類

↓リボン紐類です。



↓日用品です。和室の天袋に入れています(ふすまをはずした状態で撮影)

主に今は使わないけど捨てられないもので、部屋別に収納しています。

(キッチン用品、リビング用品、思い出の品等々)



種類別又は部屋別に収納しておけば、イメージしやすいので、物の居場所がすぐにわかり、探しやすくなります。なので、見つからずにまた買ってしまうということがなくなります。

そして、種類別に分けるときに必ず作ってほしいBOXがあります。

それはとりあえずBOXです。

どこに入れたらいいのかわからないものが必ず出てきますので、それをとりあえず入れるためのBOXです。

ひとつのBOXに集めておけば、おなじ種類のものが2個3個と集まってきてまたひとつのグループができるかもしれません。

ある程度数がまとまったら、そのとき新たな種類のボックスをつくりましょう。

そして、このステップ2もいっぱいになり、箱の中に入らなくなった時(一定量からはみ出した時)ステップ3の場所へと移動させます。収納の最終段階です。

ステップ3

ステップ2ではみ出た物+長いこと使っていないけれども捨てられない物(種類別収納+時系列)です。

ステップ2からステップ3に移動させるとき、一度その物を見直してみてください。

そして、保存したいものと、捨てるものに振り分けます。

保存するものは保存場所に収納します。

(ここでも同じように一定量を決めて増やさない工夫をします。)

↓我が家の保存用の棚です。やはりインテリア関係の本は捨てられません。^^;

が、この棚が一杯になったら捨てるか、ステップ3に持っていくか、スクラップして量を減らすかします。



ここで、保存はしないけど、まだふんざりがつかず捨てられない物。
これをステップ3の収納場所へと移動させます。

↓ステップ3の収納法です。

我が家では積み上げできるイケアの箱を利用。置き場所は納戸がおすすめですよ。

ここでもとりあえずBOXをひとつ設け種類別に分けられないものを一箇所に集めます。



↓こちらがとりあえずBOX



ステップ3では種類別に収納し、もし必要なものが出てきたらその箱をその列の一番上に積み上げます。必要なものが出てくるたびに上に積み上げる作業を何度もくり返している
と、自然と下の方に使っていないものがたまります。

なので、この箱に入りきらなくなった時は、最初に一番下の箱に入っているものを見直して
みるのです。そして、ここで捨てられる物はすてます。

でも、無理に捨てる必要はありません。それでもやっぱり捨てられない時はそのまま置いて
おき、更に箱を増やせばいいのです。場所が許す限り箱を増やしてみましよう。

この作業をなんども繰り返すうち、いつか必ず捨てようと思うときが来ますので、その時
捨てればいいのです。

このように、ステップ1からステップ3までをそれぞれの場所ごとに、あふれたら移動さ
せる仕組みをつくり物の流れをつくりまます。そうすると、最後のステップ3の場所に、使
われないけれども捨てられないものが集まてきます。

(箱に入らない大きなものや、長い物はそれぞれの大きさごとに一箇所に集めましよう。)

そして、1カ所に集めたことで物の量を目で見て把握することができまます。

種類別に分けておけば、使いたいときすぐに見つかり、使うことができます。

物の居場所を確定するまでは大変かもしれませんが、一度この仕組みをつくり、流れを作ればあとは、この作業を繰り返すだけです。

だんだんと物の行き場がきまり、どこになにがどれだけあるのかが目で確認できるので、物の量が把握できるようになります。

そして、ストレスなく物の整理ができ、物を探しまわらなくてよくなります。

また、捨てたいとおもった時、すぐに捨てることができます。

もう一度整理しますと

ステップ 1

今、使っているものは、それぞれ必要な場所にセット収納。

ステップ 2

今は使っていないけれども、いつか使うものは種類別収納。

ステップ 3

最後に、使っていないけれども捨てられないものは、いつでも捨てられるように、一箇所に種類別時系列集中収納。

ステップ 3 での箱の数はお家の広さによって変わってきます。

広さに余裕のある方は、気が済むまで箱を積み上げてゆきましょう。

もう～限界！というところまで挑戦してみてください。(^^)

そして、収納場所に限界が来た時、その時が捨て時です。

置く場所がなくなった時、その箱をみながら

「この物たちは、ここまでしてとっておく必要があるのだろうか？」と自分に問いかけてみるのです。

これだけの場所と時間と労力を使ってまで、取っておくべき物なのだろうか？・・・と。

箱ごと種類別に 1 カ所に集めたのは、使わない物の量を実際に目で見て、自分を客観的に見つめなおすことができます。

この時点で、もう「捨てよう！」とおもえたら捨ててください。

でも、捨てたくないのなら無理に捨てる必要はありません。
何度も言いますが、捨てようとおもったらいつでも捨てられるしくみなのが 3 ステップ収納法のいいところです。分別作業はもう済んでいます。あとは自分なりに納得できたとき、捨てればいいだけです。
気の済むまで、箱をどんどん増やし、保存してみてください。
お家の広さにあわせて・・・。

でも、余裕がなく、もう置く場所がないなら、どこかでふん切りをつけましょう。
わかりきったことですが、スペースには限りがあります。

ここまでして残しておくべき物なのかどうか？
自分自身と向き合いよく考えてみましょう。!(^^)!

私は、この自分を追いつめる方法で、自分を客観的に見直すことができました。
無駄なものを抱え込むことの弊害を目で確認しながら、少しずつですが、捨てられるようになりました。時々無性に捨て時がきて、一気に捨てる時もあります。

それでも残念ながら、まだまだ箱は山積みです。^^;
何十年もかけて溜め込んだ物たちです。一気に捨てるという方が無理なのです。

でも、いつでも捨てることができるので、あまり負担にはおもわなくなりました。
いままでは、捨てなくちゃ！とおもいながらも捨てられない自分を責め続けていましたが、この方法で物を振り分けられるようになってからは、自分を責め続けることがなくなりました。それだけでも気持ちは大分楽になります。

そればかりではなく、この捨てられない物たちを何か他の形で使えないだろうか？と考えられるようになりました。

もう、捨てようと思っている物たちなので、大胆に試すことができます。
失敗したら失敗したで、とことん使い切ったとおもえるので、捨てることにあまり罪悪感も感じません。
そして、色々試しているうちに、だんだんと物を活用するのがうまくなってきました。
発想力も豊かになってきたのです。今はインターネットでたくさんの情報が手に入ります。
ちょっと検索してみるだけでも、目からウロコの情報がたくさんあります。
そういうものを参考にしながら、あなたも物を違う形で使う方法を考えてみてください。
そして、とことん試して失敗したら、思いっきり捨てましょう。(^^)/~°ポイ

意外と楽しいですよ♪だまされたと思ってやってみてください。

3ステップ収納法はすぐに結果のでる方法ではありませんが、この方法を繰り返すことで、物の量が把握でき、物の居場所を決められるようになります。そして、どこに何があるかが分かっているので、探し物でイライラすることもなくなります。

あなたの無理のない範囲で、できるところから少しずつ試してみてくださいね♪

捨てられるしくみ作りの“**3ステップ収納法**”はここまでです。
最後まで読んでくださりありがとうございました。m(_)_m

あなたのお部屋が素敵になりますように(^.^)♪

まなみ♪

[<勝間流メンタル片付け収納術>](#)