

2010年10月5日 『東京ナイロンガールズ』掲載<アットホームデザイン>

TOKYO NYLON GIRLS スカッとする 女の子の嘘と本音マガジン

東京ナイロンガールズ
"スカ

特集 トピックス ガール・ミーツ・ガール コラム スカッシュワード 給湯室

お問い合わせ

特集

片付けられない女子必見！人生リセット収納読者体験レポート -分別編-

B! 7 Tweet 8 いいね! 3 Grow! 0



「部屋が片付けられない！」そんな漠然とした悩みを持つ女子が、実はたくさんいるそうです。

2010年10月5日『東京ナイロンガールズ』掲載<アットホームデザイン>

特集

片付けられない女子必見！人生リセット収納 読者体験レポート -分別編-



「部屋が片付けられない！」そんな漠然とした悩みを持つ女子が、実はたくさんいるそうです。

日々、「片付けなきゃ」という罪悪感を感じながらも、どこから手をつけていいのかわからない。何を捨てればいいのかわからない。片付け方がわからない。だって、部屋の片付け方なんて、学校で教えてくれなかったもの（逆ギレ）！

...そうなんです。部屋を片付けるのは「当たり前のこと」であり、部屋が片付けられないのは「はずかしい」ことだという共通認識がありますが、誰も「正しい片付け方」なんて習ったことがありません。親は「片付けなさい！」と言いますが、子供に正しい片付け方

を教えられる親は少ないのです。そもそも、片付けられない理由は、人それぞれ違います。

ということで、先日、東京ナイロンガールズの読者体験企画として、収納コンサルタントの香取美智子先生による「ノーリバウンド収納サポート」体験+オンラインクローゼット「ドレスファイル」の利用体験をセットにした読者モニターを募集したところ、たくさんの応募をいただきました。

今回、応募者の中から選ばれた「片付けられない」という悩みを持つ女子のお部屋におじゃまして、実際、香取先生による収納サポートを行ってきました。なぜ片付けられないのか？という根本を探る「分別編」と、実際に収納テクニックを覚えてもらう「収納編」の前後編でお届けします。

モニターに当選したのは、関東近郊に住むあつくんさん。

応募理由は「はずかしいということより、切実に部屋を片付けるチャンスだと思った。」だそうです。



広いキッチンが付いた8畳の1Kに一人暮らし。

香取先生と一緒に、あつくんさんのお宅を訪問すると、出てきたのは、オシャレで可愛い女の子。ただし、玄関から覗く奥に見えるお部屋からは不穏な気配が...



モノだらけで収集のつかなくなった部屋

部屋の中に入ると、とにかくモノだらけ。ベッドの上は寝るスペースを確保しているようですが、机の上も床も、足の踏み場がないほどにモノであふれ返っています。

診断

なぜモノを買うのか

まずは、話を聞いて、その人がどういった傾向でものを買い、どうして片付けられないのかを診断します。「すぐに捨てることを考えがちだけど、まず、なぜ自分がモノを買うのか、洋服を持つのかを知る必要があります。」という香取先生。



じっくりと話を聞いて、あっくんさんの買い物の傾向を診断する香取先生

洋服代は月に2万円ほどで、高いブランド品よりも、安い洋服をたくさん買うというあっくんさん。部屋を見渡すと、ぬいぐるみなどの小物や雑貨なども多い様子。普段、どんな風買い物をしているのか聞くと...

- ・かわいいと思ったらすぐ買ってしまう。
- ・イライラしてストレス発散に買ってしまう。
- ・セールで安くなっているとつい買ってしまう。
- ・欲しくもないものを UFO キャッチャーで取る癖がある。

と、典型的なタイプ。フィーリングで物事を決めていく人は、片付けられない人が多いのだと言います。香取先生に「あなたはモノを買っているのではなくて、UFO キャッチャーで取れる喜びとか、お得感という気分を買っているんだよね。」と言われ、痛いところをつかれたという表情を見せるあっくんさん。



「どうしてモノ（洋服）を持つのか？」という質問に悩むあつくんさん。

次に「それでは、なぜ部屋を片付けたいのか？」という質問をする香取先生。

- ・居心地が悪くてくつろげない。
- ・探しモノでイライラする（着たい服が見つからないと、その日1日気分が落ちる）。
- ・友達を呼べない（いつも言い訳をして、申し訳ない気持ちになる）。

と、片付けたい理由は明確にわかっている様子。ただ、具体的な目標がないために、「まあいいか」と、後回しになってしまうのです。部屋が片付いたら何をしたいか、自分がハッピーになれる具体的なイメージ（友達を呼びたいという曖昧なものではなく、何月何日に誰を呼ぶのかまでイメージ）をすることが大事だと言います。

【あつくんさんの目標】

- ・ 11月6日に高校の同級生の〇〇ちゃんを部屋に呼ぶ。
- ・ 朝の身支度に30～40分かかっているのを、10分にする。

クローゼットをチェック

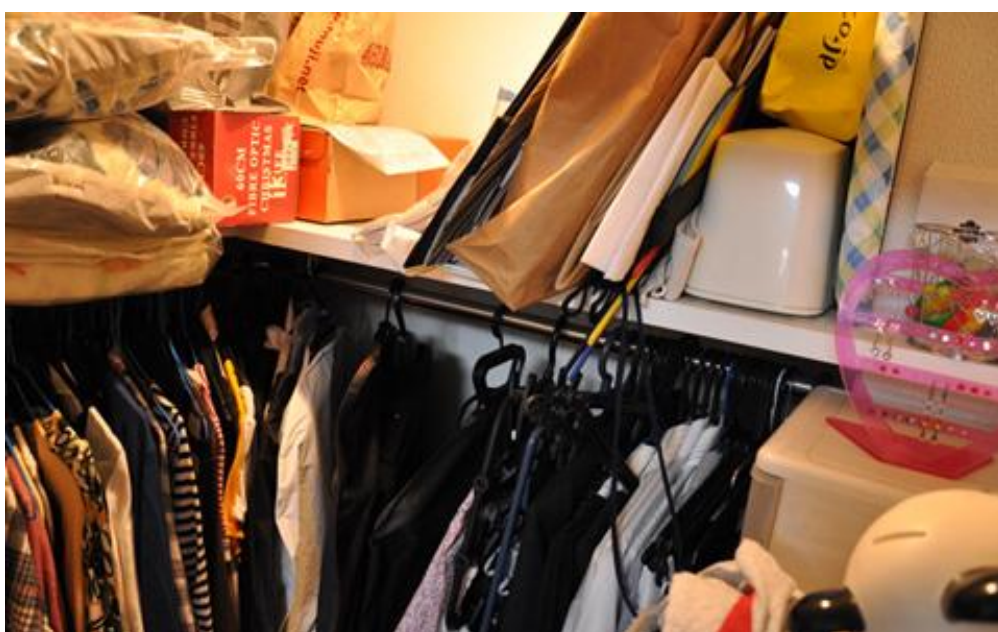
自分がどんなモノをどれだけ持っているのか

あつくんさんの性格や買い物の傾向を把握したところで、実際にクローゼットを開けて、持っているものを全てチェックします。



一人暮らしにはめずらしい、ウォークインクローゼット付き。

「クローゼットが広いのでこの部屋に決めた。」というあつくんさん。確かに、一人暮らしの部屋には大きなウォークインクローゼットが付いていますが、あまり使いこなせていない様子。



クローゼット内はスペースに余裕はある様子

クローゼットの中は、仕事用のスーツやワンピースなどモノトーンの洋服が多く、スペースに余裕はあるようですが、入口付近の引き出しが洋服のかかっている方向に引き出す配置になっているため、洋服が取り出しにくくなっています。



「実はこっちにもあります...」と言われ、驚く香取先生

クローゼットの他にも、外に引き出しがあり、それでも入りきらないモノは、床に山積みになっています。

分別

目的に合わないものは手放す

クローゼットの中から全ての服を出して、1枚ずつ、本当に必要なものなのか考えていきます。ダンボールを3つ用意し、「必要」「保留」「不要」と、3つに分別。「保留」の箱をつくる理由は、すぐに捨てる決められない場合は、まずは保留にして、再度考えた方が効率的だからです。

あつくんさんのように、気分を買うタイプの人は、必要なものの判断の基準として、「そ

れを着て気分が良いか（テンションが上がるか）」というところがポイント。その他、仕事に困らない程度に、カッコリした服は必要ですが、どちらにも当てはまらない服は、目的に合わないので不要ということになります。



捨てる時がわからないというあつくんさん

すぐに決められず悩んでしまうあつくんさんに、香取先生がアドバイスしながら分別。仕事用なのか、プライベート用なのか、用途や使用頻度を聞きながら、必要性を探っていきます。「黒い服が多いけど、こんなにたくさん必要？」と聞くと、「無難で使えると思って買ってしまおう。」というあつくんさん。

捨てるポイント

黒い服は、安い素材だと1年が賞味期限。色あせしてみずぼらしくなったら捨てましょう。



仕事用のカッコリしたシャツ

週1回くらいの頻度で、カッコリした格好をして仕事に行く必要があるというあつくんさん。シャツは、黄ばみやシミがあったり、シワが多いと逆にだらしく見えてしまいます。アイロンは持っているそうですが、全く使っていない様子。

買いポイント

シャツは、アイロンをかけたり、黄ばみを漂白するを手間が億劫な人は、持たない方が良いでしょう。買う時に、アイロン不要な素材を選ぶ。



セールで半額になっていたのので、色違いで2着買ったというワンピース

セールで安かったから買ったけどほとんど着ていない服、福袋に入ってたけど一度も着ていない服など、お得感を買ってしまった服がたくさん。しかし、なんとなくもったいなくて捨てられないそうです。

「クローゼットも、家賃というお金を払っているスペース。捨てるのがもったいないと言っても、保管するためにお金を使っているということも忘れないで。」

捨てるポイント

結婚式用など特別な服を除いて、2〜3年着ていない服は手放して良い。失敗したことを認める（自然と捨てられる）。



こちらも色違いで買ってしまったもの

デザインや柄が気に入り、色違いで買ってしまった場合、結局どちらかしか着ないというパターンが多いようです。一度、パーソナルカラー診断（4シーズンのカラーチャートから自分に似合う色を診断）などをして、自分の似合う色を意識して買うと失敗しません。

買いポイント

パーソナルカラーを意識して買う。あつくんさんの場合、パーソナルカラーは「スプリング」の診断、あつくんさんが無難でいつも買ってしまう「黒」は「ウインター」の人が似合う色。好きな色と似合う色は違うので、似合わなければ他人に誉められない。故に気分が満たされなくて、次々と洋服を買ってしまう、という負のスパイラルに陥ってしまっています。



不要と判断されたものたち

目的を意識しながら分別していくと、「不要」ダンボールが山積みになる...。この後は、「保留」に入れたものも再度分別し、「必要」なものも、「オンシーズン/オフシーズン」「仕事用/プライベート」と、分けていきます。

その他の捨てられないモノたち

クローゼットから出てきた、典型的な捨てられないモノをピックアップしてみます。



雑誌の付録の定番となったバックやポーチ

近年増えた「雑誌の付録」のカバンは、捨てられずに増えていくモノの1つ。手に取って見れるものではないので、開けてみたらサイズや素材が微妙だったということがよくあります。



イベント当日しか着ない夏フェスTシャツ、バンドTシャツ

夏フェスやイベント限定のTシャツ、バンドTシャツなどは、普段着るにはちょっとは
ずかしく、部屋着かゴミになるパターンが多いのではないのでしょうか。モノとしてではな
く、あくまでも思い出を取って置いているようなものです。



捨てられないモノ定番のショッピングバッグやギフトケース

何かに使えると思って取っておくものの、使わずに増え続けるショッピングバッグ。ア
クセサリーのギフトケースなども場所を取ってじゃまになります。リサイクルショップに

売るなどの目的がない場合は、ほとんど使い道がありません。



電化製品の説明書や箱など

なぜかクローゼットから出てきた、携帯電話やデジカメやモデムなど、電化製品の説明書や箱。そしてクリスマスツリーのセットなど。携帯やデジカメのケースや説明書は、必要なコードや保証証だけ別のケースにまとめて、かさばる箱は捨ててしましましょう。

ということで、一通り分別が終わりました。後編では実際に必要なものを収納していきます。(つづく)

written by トリモトリエ



香取美智子

住宅・モデルルームなど700件以上の空間コーディネートに従事。エンドユーザー向けのセミナーや企業・団体向けの研修指導を務める他、細部まで分析した個別コンサルティングで豊富な実績をもち、ユーザーの声を反映した商品企画も手掛ける。インテリアコーディネーター・整理収納アドバイザー認定講師・食空間コーディネーターの専門資格をもち、空間のトータルプロデュースが得意。とくに女性心理や特性を捉えた収納・インテリアコンサルティングは定評があり、「コンサルを受けると人生が変わる」とのクチコミから由来した「人生リセット収納」「人生リメイク・インテリア」のオリジナルメソッドは人気を博している。アットホームデザイン代表。ドレスファイル公式収納アドバイザー。

[アットホームデザイン](#)



[ドレスファイル・オンラインクローゼット](#)

かさばる衣類の保管にお困りなら、オンラインクローゼットのドレスファイル。洋服や靴・ブーツをクリーニングし、空調完備のアパレル倉庫に保管します。保管料金は1着あたり月々290円。パソコンで写真を選ぶだけで、最短翌日にお届けします。