

シニア世代になると、気になってくるのが身の回りの整理。
今の暮らしを快適に、将来家族にも負担のかからない片付けの方法を、
家事・収納アドバイザーの本多弘美さんが考えるシリーズ、第3回です。

今の暮らしも快適になる。 家の中での整理法とは？

整理したものは収納箱に入れて
生活の場はすっきりと



ものを減らす5ステップ

1. 収納場所を決める
2. 収納からあふれたものを処分する
3. 2箱から1箱へ減らす
4. 中身が思い出せないものは処分
5. トランクルームに預けてみる

収納場所は「ここだけ」と決めて、
はみ出したものを少しずつ処分。
自分のペースで無理なく進めよう。

いままでの2回で、家にあるものをアイテム別に「残すもの」と「処分するもの」に分け、箱詰めする方法を紹介してきました。今回は、箱詰めにしたものをさらに整理して、今の暮らしをすっきり快適にする方法をご紹介します。

シニア世代のすっきり暮らしに大切なのは、普段の生活の場にものがあふれていないこと。整理して箱詰めしたものは、**収納場所を決めて、すべてそこへしまいましょ**う。納戸、押入れ、クローゼット、使わなくなった子ども部屋など。そこへきれいに収まるならば、無理に処分を急がず、後は残された家族に「自分に何かあったら処分して」と託すのも選択肢のひとつではないでしょうか。

収納場所からはみ出したものを少しずつ処分していく

収納場所に余裕がないなら、「取っておく」と決めた箱から優先的にしまい、入りきらなかった箱の中身は少しずつ処分

分していきましょ

箱の数を減らすコツは、「2から1へ」。2つの箱から中身を出し、そこからどうしても捨てられないものを選んで1つの箱に収めます。その後、別の日に1つにまとめた箱をまた2つ用意し、そこから選んで1つにまとめる。これを繰り返すことで、だんだんと箱の数を減らすことができるのです。

もうひとつのコツは、箱の表面などに**中身を細かく「書かない」**こと。そうして1年後に中身がはつきり思い出せないものは、「自分にとってもう必要が無い」と考えていさぎよく処分。これを春秋の衣替えの時期などに毎年行っていけば、無理なくものを減らしていけるでしょう。

どうしても捨てることに抵抗がある場合、それらの箱を「トランクルームに預ける」のもひとつの方法です。保管には月々お金がかかりますが、「その費用を払ってまで取っておきたいか?」と考えると意外とふんぎりがつくのでは。

シニア世代の整理・収納は、自分のペースで無理なく進めるのがいちばんのコツ。ご自分に合った方法を見つけて、ぜひ取り組んでみてください。

講師

家事・収納アドバイザー **本多弘美さん**

1961年横浜生まれ。筑波大学医療技術短期大学卒業。その後、生活から生まれる整理収納法をTV、雑誌等で紹介。収納アドバイザーの先駆的存在。『そうじ以前の整理収納の常識』(講談社)など著書多数。