

「洋服選びが楽になるクローゼット整理」

講師 竹内 靖子 先生

報告者：小林教子

アメリカ発祥の整理術「ライフオーガナイズ」による、楽に心地よく暮らせる仕組みづくりについてお話をしていただいた。(整理術講座 第3回目)

部屋が片付くと穏やかに暮らせ、家族関係やコミュニケーションの改善ができる。子供たちにはそれが生きていくちからとなりうる。等

散らかりにくい仕組み作りは順番が大切であり、収納用品の選定は最後。

- ① 自分を知る (思考の整理) …理想の暮らし、価値観、優先順位
- ② モノの見直し (分ける) …自分の基準を確認
- ③ 定位置、収納方法…自分に合った位置、収納方法 (暮らし方、利き脳)
- ④ 維持…習慣化する (3～4週頑張れば習慣となる)
- ⑤ 掃除

1. 現状と理想のクローゼット

・お困りごとをピックアップ

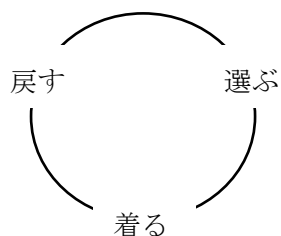
例えば 洋服はたくさんあるのに、着たい衣服がない、見つからない

似たような服が多い (色形)

何年も来ていない服がある (サイズが合わなくなった、もったいなくて処分できない)

着替える場所と収納場所が一致しない 等

・理想をイメージする 楽にできる仕組み



出し入れしやすい
一目で何があるかわかる
選びやすい
戻しやすい
ワクワクする 等

片付けは目的ではなく理想の暮らしを笑顔で暮らすための手段である

- ・洋服を選ぶ基準を考える…自分の価値基準 (自分軸) で選ぶ
洋服はその人を表す 洋服と自分が見られたいイメージは一致するか？

今のライフスタイルに合っているか

手放すときは 迷ったとき例えば一度着て鏡の前で確認するのもよい (ときめく?)

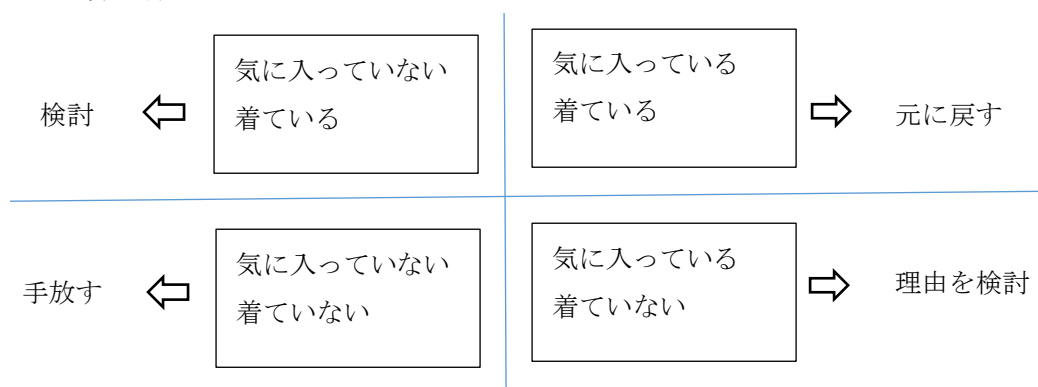
2. 自分にあったクローゼットづくり

- ・クローゼットの収納量は80%が適量
- ・分けると分かる…現状認識

減らす=分ける 所有する全部の洋服を出し俯瞰する

全部が無理なら 季節ごと、アイテムごとなどやり易い方法で

分け方も自分に合った方法を選択



着る回数で分けるのも一案 (シーズンでなん回着る?)

(ブランディア調査) 年齢が上がるほど持っているものが増える

70%は使用していない (買取価格平均13万円)

(パレットの法則) 日常の8割は2割がまかなっている

即ち クローゼットも今の洋服の量2割で賄える (除くフォーマル)

不要なモノをリサイクル

他の人に譲る リサイクルショップ フリーマーケット バザー

古着 de ワクチン フクサポ ユニクロ キリオ・アピタ 等

3. 収納用品

- ・定位置 (収納方法)

理論派…アイテム別

感覚派…色分け後アイテム別

吊るす派

たたむ派

一度着た洋服置き場 等

- **Box** (天馬 Fit、無印良品)

奥行：押入用、クローゼット用

高さ：洋服の種類に合わせてよい 18, 24, 30 cm

- クローゼットブランコ (簡易パイプ2段式)
- ハンガー…同じ物で向きを揃えると見栄え良く収納量アップ
優れもの：スワハンガー (ドイツ) 2段型 等
- コーディネートポケット、ハンギングラック、バッグホルダー 等

まとめ

いい気分を過ごす為 住環境を整えよう

参考にするとよい文献紹介

収納家具いらずの片付け百科事典

吉井もと子 著

主婦と生活社 発行