

- ・ジムのトレーニングウェア (また通うかもしれない)
- ・ダイエットのための運動器具 (またやるかもしれない)
- など……

「これって、捨てていいのかな？」と手が止まってしまうのは、「この先、使うかどうか」がわからない
= 「どんな人生を歩みたいのか」が決まっていないから。

「その人生に必要なモノ・不必要なモノ」がわからず、捨てるかどうかの判断がつかなくなってしまうのです。

「もし5億円の宝くじが当たったら、どうするか」

片付けに取り掛かる前に、理想の人生について考えてみましょう。
たとえば、「5億円あったら＝お金や生活の心配がなくなったら、したいこと」。
「どんな人生を歩みたいのか」を決めると、捨てる基準ができて、捨てることが怖くなくなります。

▼“ゴミ屋敷”時代の著者の部屋



片付けを成功させる最短ルート

「1日5個捨てる」から始める

まずは「捨てる」ことに慣れるところから。おすすめなのは、朝、家を出る前に5個だけ捨てること。短時間で終わるうえ、バタバタした時間帯なので、捨てるかどうか悩む暇がありません。

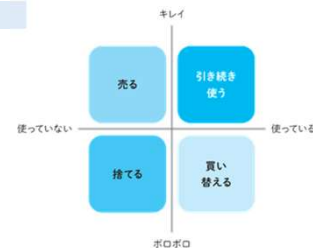
片付け前にすべきは、①準備運動、②長袖&エプロン着用、③おにぎりを食べる、④換気

空腹のまま、片付けをスタートするのはNG！「いる・捨てる」の判断は脳を使います。頭をしっかり動かすためにも、ガソリンとなる糖質を事前に補給しておくことが大切です。

「引き続き使う」「捨てる」「売る」「買い替える」の4つに分類する

感覚で悩むのではなく、ルールに当てはめて判断します。

- ・使っていないで、キレイな状態なら「売る」
- ・使っていないで、ボロボロなら「捨てる」
- ・使っていて、キレイな状態なら「引き続き使う」
- ・使っているけれど、ボロボロなら「買い替える」



「紙袋大作戦」や「一度広い部屋を体験してみる」など、片付けがどんどん進むテクニックが満載！

部屋を自分の好きな空間に育てて、維持する

7割収納で戻しやすくする

リバウンドしない収納のいちばん大切なコツが、「7割収納」。出し入れしにくい収納は、出しっぱなしを増やしてしまいます。



部屋の印象を左右する黒いモノの量を決める

- ・甘めでかわいい部屋にしたいなら、黒いモノは少なめに
- ・大人っぽい落ち着いたカッコいい部屋にしたいなら、適度に取り入れる



買うときは「捨てる未来」まで想像する

モノには寿命があり、処分には、手間・時間・お金がかかります。買うことと捨てることはセット。本書の「買う前のチェックリスト」を活用して、衝動買いを減らしましょう。