

タイム誌の「世界で最も影響力のある100人」に選ばれた 近藤麻理恵さんの片づけ法とは



米タイム誌の「世界で最も影響力のある100人」が4月16日に発表され、「片づけコンサルタント」として活動し、「ときめく片づけ」シリーズで知られる近藤麻理恵(こんどうまりえ=30歳)さんが選ばれました。近藤さんは「物に感謝しながら片づける方法」を提唱し、昨年10月に米国で出版した「人生がときめく片づけの魔法」が67万部超のベストセラーに、「kondo」を近藤さん流に片づける意味の動詞として使う人もいます。イタリアやフランスでも刊行され、世界でシリーズ累計300万部の人気になっています。今日は、世界中で熱狂的な人気の近藤麻理恵さんの「収納術」を紹介します。

【プロフィール】幼いころから主婦雑誌を愛読。掃除・片づけ・料理・裁縫などの家事をこよなく愛し、「花嫁修業」的な小学生時代を送る。大学2年のとき、コンサルティング業務を開始、「こんまり(こんどう・まりえの略)流ときめき整理収納法」を編み出し、口コミで顧客を広げる。2011年、初めて書いた本『人生がときめく片づけの魔法』がミリオンセラーとなる。



■「毎日少しずつの片づけ習慣」では一生片づかない

近藤さんは著書の中で、「片づけは祭りであって、毎日するものではない」と表現されています。片づけには「日常の片づけ」と「祭りの片づけ」の2種類があり、「日常の片づけ」とは、単純にモノを使ったら元に戻すことを指します。本書で繰り返される主張は、一生に一度の「祭りの片づけ」を一日でもはやく終わらせて、いち早く「片づけても片づけても片づかない暮らし」を卒業しましょうというもの。「祭りの片づけ」とは、どういうものでしょうか。

■一気に、短期に、完璧に、まずは「捨てる」までを終わらせる



一度はきれいに片づけたつもりでも、すぐに元通り。…「片づけのリバウンド」を起こさないためには『手順』を間違えないことが重要です。

片づけに必要な作業は「モノを捨てること」と、「収納場所を決めること」ですが、まず「捨てる」こと。「捨てる」作業が終わるまでは、収納については考えることをしてはいけません。捨てる時は、寝室のもの、リビングのもの、など「場所別」ではなく「モノ別」に判断することです。後で詳しく説明しますが、服の整理を行う場合は家中の服を一箇所に集めて、「捨てる」「残す」の判断を始めます。

家中をひっくり返して、すべてのモノを一箇所に集めて一気に捨てる。まさに「祭りの片づけ」ですね。

■触った瞬間に「ときめき」を感じるかどうかで判断する

では何を取捨の基準とするのでしょうか？ここが近藤さんの主張の核となる部分といっても過言ではありません。「触ったときに、ときめくか」…かなり変わった判断基準のように思いますが、シンプルでキャッチーなこのコンセプトがたくさんの読者を惹きつけた要因でもあります。近藤さんは著書の中で「捨てる」ことの難しさに触れ、どうやってものを捨てるものと残すものを区別するのかに多くのページを割いています。それでは、「触ったときに、ときめく」とは一体どういうことなのでしょう？

■「捨てるモノ」ではなく「残すモノ」を選ぶ

かつて、片づけのしすぎで気絶(!)してしまうほど「捨てるマシーンだった」という自身の経験から、「捨てるモノをどう選ぶか」が主題になってしまう時点で片づけのピントがずれてしまっている、と言います。

「捨てる」ことだけを考えて片づけをすると、ストレスが溜まって片づけのリバウンドを起こしやすく、不幸になるとまで書かれています。つまり、片づけの際には必ずよくモノを見て、「残すモノ」を選ぶことが重要なのです。

そこで近藤さんが至った結論が「触ったときに、ときめくモノ」を残すという方法でした。「片づけが終わった後に、心ごとときめくモノだけに囲まれた生活が待っている」というイメージを持つことで、思い切って残りのモノを捨てられる、というのが、近藤さんの片づけ法の核心です。

■「モノ別」に、そして「正しい順番」で片付ける



では、この基準で実際にモノを減らしていくためには、どのように進めていけばいいのでしょうか。まず、「モノ別」で考えることです。

モノを見極めるときは、同じカテゴリのモノをまとめて判断しなければいけません。たとえば洋服を整理するとき、家中にある服を収納から取り出して一か所にあつめて判断します。なぜ、一か所に集めることが重要かというと、今自分がどれだけのものを持っているかを正しく認識する必要があるからです。また、モノを収納から出して床に広げることにも意味があります。近藤さんは、モノが引き出しに入ったままの状態は「モノが寝ている」と表現しています。この状態だとときめいているかの判断が難しく、収納から出して空気に触れさせて「モノを起こす」作業をしてやることで、自分の感覚もはっきりして判断がしやすくなるのです。

■スムーズに捨てるための基本の順番

はじめに衣類、次に本類、書類、小物類、そして最後に思い出の品。この順番が、捨てる難易度とその後の収納も加味した結論として紹介されています。

片づける順番！ 衣類 → 本 → 書類 → 小物類 → 思い出の品

洋服は、一般的に稀少性が低いため捨てる難易度は低く、一番はじめに手をつけるのに最適です。

写真や手紙などの思い出の品は感情的な価値に加えて、稀少性が高くて捨てる難易度が高いため、後に回すのが賢明です。モノを捨てる順番を変えるだけで、残すか捨てるかの判断スピードが格段に速くなります。

■家にあるすべての服をまず床に並べる

ここでは衣類を例に、実際に近藤さんがどのように片づけを実践されているかを紹介します。

まず、家じゅうすべての収納から自分の服類を集めてきます。「一つ残らず集める」ことがポイントです。全ての洋服が一堂に会すると、床にはトッスだけでもひざぐらいの高さの山ができあがってしまいます。この段階でのトッスの平均所持数は160着前後。

大抵の人は「こんなに持っていたのか…」と、片づけの最初の壁にぶつかるそうです。そこでまず手をつけるのが、オフシーズンの服。今の季節のものだと、「ときめかないけど昨日着た」など、モノと冷静に向き合うのが難しいからです。



■「次の季節にぜひ、会いたいか」

オフシーズンの服にときめきを感じるかどうか確かめるためのおすすめの問題として、「次の季節にぜひ会いたいか」、あるいは「今日、急に気温が変わったらすぐに着たいと思えるか」というものがあるそうです。

「ぜひ会いたいか、と言われればそうでもないな…」、そう思ったらその服は手放してください。オフシーズンの服で自分のときめきの判断基準がだんだんわかってきたら同じ調子でオンシーズンのトッス、ボトムスと、どんどん選んでいきましょう。ここでもポイントは、必ず収納から出して床に積み上げること、そして一つずつ必ず触って判断することです。

■あなたの持ちモノは、あなたの役に立ちたいと思っている

近藤さんは「片づけとはモノを通して自分と対話する作業である」として精神的な心構えについても触れています。

家にあるものは、全てあなたの役に立つために生まれてきたもので、そういったモノ全てに一度向き合っ、本当に必要なモノを見極める作業を「片づけ」として位置づけられているそうです。

近藤さんの著書が片づけ本としては異例の出版数を記録し、普段片づけに興味のない層に届いたのも、こういった部分が多く読者の心に響いたからではないでしょうか。

暑さの収まったところで、 体と心にちょっと一息

～涼しい風が吹き始めると、赤とんぼがやってくる～

夕焼けの空の下、群れになって飛ぶ赤とんぼは、昔ながらののどかな秋の風景です。

「赤とんぼ」は、成熟するとお腹の部分が赤くなるとんぼの総称。代表種はアキアカネです。

夏の間は涼しい山で過ごし、秋になる頃に

里へ下りてきます。あまり馴染みがないかもしれませんが、実はとんぼは縁起物の前進しかしないことから「勝虫(かちむし)」という別名を持ち、昔は兜や刀などの装飾につかわれていたそうです。赤とんぼが飛び始めたら、涼しくなってきたしるし。帰り道に、勝虫を探して歩いてみてはいかがでしょうか。



鰹に豊富なビタミン B6 で、イライラ防止。●●



初秋の食材：カツオ(鰹)

カツオの旬は、初夏の「初カツオ」と初秋の「戻りカツオ」。春に黒潮にのって北上し、北の豊かなプランクトンを食べ、南下してくるのがこの時季。脂がのっており、刺身などでいただきます。カツオには、ビタミン B 群が豊富に含まれており、特にビタミン B6 には疲労回復効果が期待されます。また、体内で神経伝達物質の合成にかかわる働きをしているので、季節の変わり目に起こりやすい、イライラを緩和し精神を安定させる効果があるとされています。

ハッピーは健康から
ライフマップ
クニニッ

寝苦しい季節が終わったのに…不眠が増える季節の変わり目

寝苦しい夏が終わったのに、なぜか快眠が得られないと感じていらっしゃるのでは。実は、季節の変わり目は精神が不安定になりやすく、ストレスや疲れからか、不眠の悩みも増加する傾向にあります。体を休めたり、ストレス解消に取り組んでみましょう。

【食習慣からもアプローチを】

ビタミンやミネラルが不足するとイライラや不眠が起こりやすくなります。野菜や魚介類、海藻類を積極的に摂取し、栄養と心のバランスを整えましょう。



趣向を変えて、漬けをフライで。 鰹のづけフライ 香味おろし添え



材料(2人分)

鰹: 150g(1/2冊)、大根: 150g、青葱: 2本、大葉: 2枚、みょうが: 1個、にんにく: 1/2片、小麦粉・溶き卵・パン粉: 適量、揚げ油: 適量、<タレ>しょう油: 大さじ1/2、みりん: 大さじ1/2、生姜の絞り汁: 小さじ1

- 鰹は、タレの材料に漬けておく。
- 大根は皮を剥いておろし、青葱は小口切りに。みょうがは小口切りにし水にさらし、にんにくは、薄切りにしておく。
- ①大根おろし、青葱を合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- ②鰹に、小麦粉、溶き卵、パン粉を順に塗して190度の油でさっと揚げて取り上げる。
- ③1cm厚に切って、大葉、大根おろし、みょうが、にんにくと共に器に盛る。



9月のお花は『クズ』



秋の七草の1つ、クズの花言葉は「芯の強さ」「活力」「治癒」。9月頃に赤紫色の花を咲かせます。根からとれる「くず粉」はくずきりなどの和菓子の材料になり、根を干したものは解熱作用を持つ漢方薬「葛根」として利用されています。日本全国に群生している身近な山野草で、お月見にススキとともに飾ったり、食材や薬として、古くから暮らしに取り入れられています。

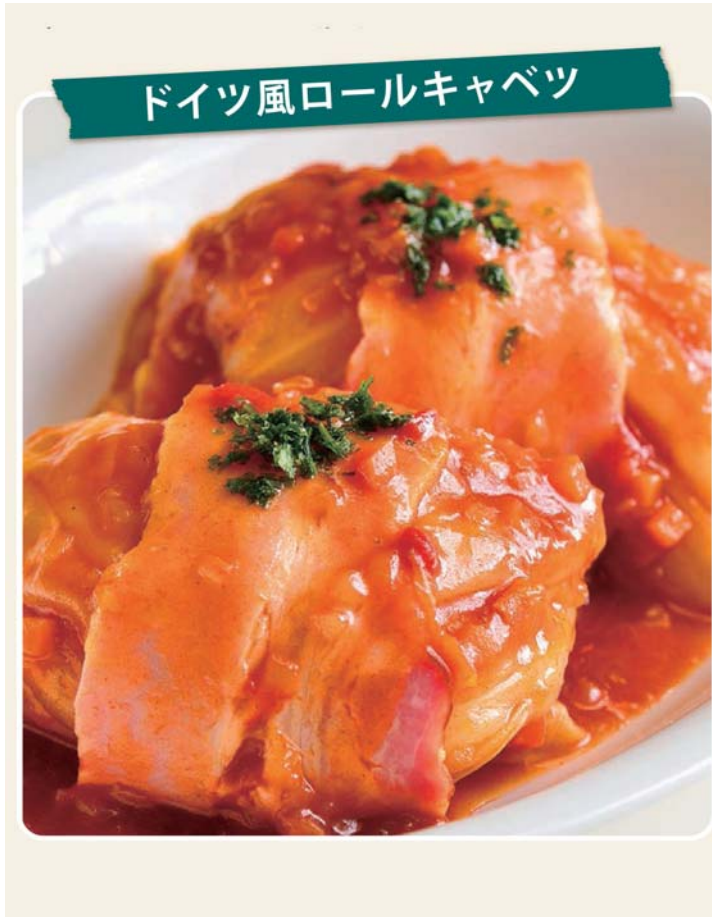




Let's! 省タイムクッキング

----- 圧力鍋でスピーディにおいしく -----

短い時間でも、味はしっかり浸透



ドイツ風ロールキャベツ

※ 食品カロリー 180kcal (1人当たり)

材料 (4人分)

キャベツ…8枚 塩、こしょう…少々
玉ねぎ…1/2個 サラダ油…適量
牛ミンチ…100g 豚ミンチ…100g
ご飯…60g ベーコン…8枚 パセリ…少々

A トマトジュース…200cc
月桂樹の葉…1枚
チキンコンソメ…2個
塩、こしょう…適量

作り方

1. キャベツの葉は芯の部分をそぎ落とし、やわらかくなるまでゆでる。葉を取り出したら表面に塩・こしょうを軽く振りかけておく。
2. 玉ねぎはみじん切りにしてサラダ油で炒め、冷ましてからミンチとご飯、塩・こしょうを加えて十分に練り混ぜ、8等分する。
3. 1.で2.を包み込み、ベーコンで巻いて、その端をようじで留める。
4. 圧力鍋に3.を並べ、Aを順番に加えて高温で加熱する。圧力表示ピンが上がれば温度を下げ、約5分間加熱。圧力鍋を流し台に運び、フタに水をかけて急冷する。
5. お皿にロールキャベツを並べ、スープをかけてパセリを散らす。
お好みで黒オリーブを添える。

この夏、注目!

省エネ便利グッズ

Energy Saving Goods

センサーで必要なときだけ点灯

LED照明です。周囲が暗くなり、人が近づいたときに10秒間ほど点灯します。乾電池式なのでコンセントがない場所に便利。逆さにして吊り下げこともでき、クローゼットのなかなど、明かりが届きにくいところでも重宝します。高齢者にはまぶしくない光がおすすめです。



昼白色のほか電球色もある。〈アイリスオーヤマ「乾電池式屋内センサーライト」〉

エチケット®ブラシでカーペットをクリーンに

手で前後に軽く動かすとローラーが回転し、特殊な繊維が絨毯などについたホコリや糸くず、ペットの抜け毛などをからめとります。電気を使わないので省エネに、粘着テープを使用しないので節約になります。たまったゴミは蓋をあけてゴミ箱に。寝具などの掃除にも便利です。



エチケット®ブラシのメーカーが開発。〈日本シール「N77 ばくばくローラー」〉

----- 長い間、このすまいりんぐをご愛読いただき、ありがとうございました。 -----

『くらしのすまいりんぐ』は今月号をもちまして発行を最後とさせていただきます。

『木族の家通信』は引き続き発行してまいります。皆さまのお役に立てるような情報をより充実させていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。