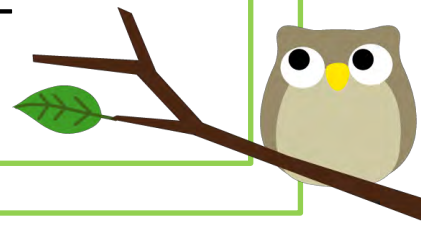


第9回 個性づくりテーマ展示

スッキリ お片付け

展示期間 10月27日～12月19日

展示場所 南台図書館2階 展示コーナー



スッキリとした生活に憧れはあるけれど、片付けが苦手だからとあきらめていませんか。

一見難しそうでもコツさえつかめば、誰でも快適なお部屋づくりができます。

今回の展示では、片付けのコツを紹介する資料を集めてみました。

展示資料は貸し出しもできます。

中野区立南台図書館

03-3380-2661





スツキリ お片付け

片付けには、①整理②収納③掃除の3つの作業があります。

時間ばかりが過ぎてなかなか片付かないのは、この作業を同時に行おうとするからだと言われます。この3つを別々のものと認識し、それぞれの作業をしっかり分けて行うことが大切です。

片付けはまず整理から行い、**いるモノ**と、**いらぬモノ**に分けるところから始めましょう。続いて、残った必要なモノを使いやすく収納していきます。この下準備があつてこそ、掃除も手早くできるのです。

今まで片付けをしてもあまり成果が出なかったという人は、まずは片付けの第一歩である“整理”から始めてみましょう。



片付け成功のコツ

その1 はじめから完璧を目指さない、無理なく片付ける

一度にまとめて片付けをすることは、誰でもうんざりするものです。範囲と時間を区切って少しずつ整理をするようにしましょう。例えば、「今日は15分だけ引き出しの1段目を整理する」というように決めて行えば、日常のわずかな時間で無理なく片付けることができます。

やる気が起きない時や何から手を付けていいかわからない時は、衣類だけ・本だけと量が多いアイテムを絞って片付けてみましょう。片付ける場所も同じになるのであちこち移動しなくて済み、片付く様子が目に見えるので徐々にやる気もわいてきます。目につきやすい大きいものから手を付けると、より効果的です。





その2 モノを分ける。迷うものは、一度使って判断！

整理の基本は、持っているものを「いる」「いない」に分けることです。ポイントはその判断を5秒で行うこと。5秒以上判断に迷うものは保留にしておきます。この迷うものは、また改めて「いる」「いない」と厳選していけば、徐々にものが減っていきます。迷うものは一度使ってみると判断がしやすいです。衣類なら一度着て外出してみると、「もう着ないな」とわかることが多いものです。

それでも迷うものは、期限を決めて手元に置くようにしましょう。半年後、1年後など自分にデッドラインを設け、その後もう一度見直します。時間がたてば気持ちも改まり、捨てられるものも出てきます。



その3 使わないモノは、潔く手放す

「修理すれば使える」とか「いつかは使う」などの理由で、壊れた家電や使いにくい道具などを手元においていることはありませんか？

そのようなモノは今すぐ修理に出すか、そこまでして使いたくないというものは、思い切って処分しましょう。

捨てるのがもったいないという人は、バザーやフリーマーケット、リサイクルショップなどを利用する方法もあります。捨てるだけが処分ではないので、使いにくいものなどは状態が良いうちに欲しい人に譲るということも考えてみましょう。



参考資料

『よりぬきそうじ以前の整理収納の常識』 講談社 2010年（597.5ホ）

『収納の基本と習慣333』 文化出版局 2008年（597.5シ）



展示資料の紹介

ズボラ式こそうじ術 597.9 ス

春原 弥生著 文芸春秋 2011年



「片付け、掃除をしたいのに時間がない！面倒くさくてやる気が起きない！」

そんなあなたに是非読んで欲しい一冊！

活字がズラーツと並んでいる専門書とは違い、漫画形式でとても読みやすいのでお勧めです。

帰宅後の2分間、TVがCMに入ったら5分間などちょっとした時間を使ってできる“こそうじ術”が紹介されています。

ズボラな人でも出来るこの“こそうじ術”を活かして、「面倒くさい」の向こう側にある「気持ちいい」をたくさん見つけましょう。



男の掃除 597.9 サ

佐光 紀子著 日経BP社 2008年

普段家族に掃除を任せている方や、掃除の仕方がよく分からないといった方にお勧めの一冊です。

基本的な掃除の知識として、重曹や石鹼などの身近なもので汚れを落とす方法や掃除用具の選び方が分かりやすく説明されています。

この本を参考に、綺麗な家で心にゆとりを持った生活を送りませんか。





展示リスト

まずは整理することから始めましょう

- * **なぜあの人は整理がうまいのか** 159 ナ
中谷 彰宏著 ダイアモンド社 2009年
- * **シンプルを極める** 159 ロ
ドミニク・ローホー著 幻冬舎 2011年
- * **ゴミの分け方・捨て方練習帖** 518.5 ゴ
百瀬 いづみ監修 リヨン社 2002年
- * **どうしても片づけられないあなたへ** 597.5 ウ
ピーター・ウォルシュ著 ソフトバンククリエイティブ 2008年
- * **片づけのコツ** 597.5 カ
金子 由紀子著 大和書房 2007年
- * **すっきり暮らすコツと習慣** 597.5 ス
主婦の友社編 主婦の友社 2009年
- * **3分で部屋が片づくミラクル整理術** 597.5 サ
本多 弘美監修 成美堂出版 2008年
- * **なんで私の部屋、いつも知らぬ間にゴチャゴチャなの!?**
597.5 ツ 土田 登志子著 すばる舎 2008年
- * **ひと目でわかる断捨離入門** 597.5 ヒ
やました ひでこ監修 マキノ出版 2011年
- * **片づけ道** 597.5 ヨ
吉川 永里子著 主婦の友社 2011年

収納・掃除に進みましょう

- * **脱! 家事オンチ** 590 ダ
橋本 由愛子監修 東京書籍 2011年
- * **もっとカエテミル** 597 カ
川上 ユキ著 大和書房 2008年
- * **片づけられない、捨てられない人のための「収納のオキテ」**
597.5 カ セブン&アイ出版 2010年
- * **ナチュラル・クリーニング** 597.9 サ
佐光 紀子著 ブロンズ新社 2002年
- * **自然派おそうじの基本と習慣** 597.9 シ
文化出版局編 文化出版局 2008年

片付けのその後

- * **ドイツ式暮らしがシンプルになる習慣** 590 カ
門倉 多仁亜著 ソフトバンククリエイティブ 2011年
- * **モノを選んで二度と増やさない! 45のコツ**
597.5 イ 板垣 康子著 すばる舎 2008年
- * **明日に向かって捨てろ!!** 597.5 ボ
BOSE著 双葉社 2008年
- * **英国流スッキリ! 持たない暮らし** 597.5 ム
ヘザー・ブラッキン・村井著 2009年
- * **シンプルに片づけて毎日スッキリ心地よく暮らす**
597.9 カ 金子 由紀子著 すばる舎 2007年

リストに載っていない資料もありますので、棚をご覧ください。



片付けについて調べてみよう

片付けについて、より知識を深めたい方もいらっしゃると思います。
ここでは、片付けについての資料・情報の調べ方を紹介します。

1. 情報検索のキーワード

片付けについて調べる際に幾つかのキーワードがあります。
これらを使うことで、より効率的な調べ方ができます。

片付け／掃除／整理／収納／断捨離／住居衛生／ハウスキーパー／家事／家政／
ごみ／リサイクル

2. 基本的な情報を調べる

(ア) 用語・データを調べる

資料情報	請求記号	所蔵館
世界大百科事典 平凡社 2009年	031 セ 34	南台図書館
現代用語の基礎知識 2012 自由国民社 2012年	031 ゲ 12	南台図書館
美しいお家の基本 沖 幸子著 大和出版 2010年	597.5 オ	南台図書館

(イ) テーマの棚を調べる

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
159	人生訓	590	家政	597	住居

(ウ) 片付けに関する図書を調べる

中野区立図書館ホームページの蔵書検索を使って調べる

→<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

資料情報	請求記号	所蔵館
家事の花道 速攻編 近藤 典子著 朝日新聞出版 2011年	590 コ	南台図書館

増やす男と、捨てない女の片づけ術 中山 真由美著 小学館 2012年	597.5 ナ	南台図書館
家事・収納アドバイザー本多弘美のラクラク収納術 本多 弘美著 辰巳出版 2011年	597.5 ホ	南台図書館

(中野区未所蔵の場合) 東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

→<http://www.library.metro.tokyo.jp/>

(エ) 雑誌・新聞を探す

雑誌を探す→「オレンジページ」(オレンジページ)

「暮しの手帖」(暮しの手帖社)

「天然生活」(地球丸)

原紙(朝日・毎日・読売・産経・東京・日経)→南台図書館1階新聞コーナーにあります。

毎日新聞縮刷版→南台図書館2階大型本コーナーにあります。

3. 関連機関のご案内

● ごみ出しの日の確認

中野区役所、各地域事務所にて確認できます。

電話窓口 ごみゼロ推進分野 3R担当

〒164-8501 東京都中野区中野4-9-4(清掃車庫内)

受付時間 月曜日～金曜日の午前8時半～午後5時まで

TEL:03-3228-5563

南中野地域事務所 〒164-0014 東京都中野区南台3-6-17

受付時間 午前8時半～午後5時まで

(土・日曜日・祝日などの休業日を除く) TEL:03-3382-1457

● 粗大ごみを出す際は、事前に電話かインターネットによる申込みが必要です。

電話窓口 中野区粗大ごみ受付センター TEL:03-5715-2255

受付時間 月曜日～土曜日の午前8時～午後7時まで

年末や3月～5月は大変混み合いますので、早めにお申し込みください。

中野区公式 HP からインターネット予約ができます。

● 資源・ごみに関する情報の発信や、リサイクル品の展示・提供など

リサイクル展示室 〒165-0024 東京都中野区松が丘1-6-3(清掃事務所敷地内)

開館時間 午前9時～午後4時まで

休館日 毎週月・木曜日(月、木が祝日の場合は開館し、その翌日が休館)

年末年始

TEL:03-3387-2411

☆中野区公式 HP から確認ができます→<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

中野区立南台図書館
2012年10月27日作成



南台図書館からのお知らせ

★クリスマスおはなし会★

絵本や紙芝居の読み聞かせと、簡単な工作をします。

今年はクリスマスリースを作る予定です。

どうぞお楽しみに！！

日時：2012年12月22日（土） 午後3時～4時

会場：南台図書館2階 おはなしのへや

対象：小学校低学年位まで

申し込みは不要。直接会場までお越しください。



片付けのコツ、わかったかな？

片付けをしないといらぬものを買わなくなるし、

気分もスッキリして前向きに行動できるよ。

みんなも、簡単なところから始めてみてね！

