

第33回 個性づくりテーマ展示

年末大そうじ

～きれいな部屋で新しい年を迎えましょう～

展示期間 10月29日～12月21日

展示場所 南台図書館2階 展示コーナー

「部屋がなかなか片付かない」という悩みを、この年末大そうじで解決しませんか？

片付けが苦手という方でも、楽しく取り組めるヒント満載の資料をご紹介します。

中野区立南台図書館

03-3380-2661

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源
2014

基礎編：まずはキッカケ作りから…

片づけや掃除は「やる気が起きない」、「面倒だ」とつい先延ばしにしてしまうケースは少なくないと思われます。でも「いつかそのうち」と思っていると、モノや汚れは溜まる一方です。

例えば、「断捨離」とは

“不要・不適・不快なモノとの関係を、文字通り、断ち・捨て・離れ、引き算の解決方法によって停滞を取り除き、住まいの、暮らしの、身体の、気持ちの、人生の、新陳代謝を促すというプロセス”です。

日頃から何とかしたいと思っているけれど、片付けることが億劫でどうすれば良いのか分からないといったお悩みであれば、断捨離など、片づけに関する考え方やコツを調べてみてはいかがでしょうか？



実践編：年末大そうじ

年末に大そうじというと、普段手が回らない部分までしっかり片付け・掃除をするというイメージがありますが、構えてしまうと却ってやる気をなくしてしまう場合もあります。

そこで、

- ◆ 住まいの中で、掃除する場所を決める
- ◆ モノを捨てることに 30 分、掃除に 15 分、収納に 15 分など、短時間で済ませる
- ◆ 達成したら「ごほうび」を設ける

このように目標値を低めに設定し、達成するクセをつけていくようにすると良いでしょう。

家族と一緒にやる場合、モノを捨てることに関しては、家族といえど価値観がそれぞれ違うため、なるべく所有者本人に捨てさせたほうが良いでしょう。

大そうじの段取りのモデルケース

・半日(3~4時間)コース

意外とあっという間に時間が過ぎてしまうため、とにかく欲張らないことが大切です。来客予定があるならば、玄関・トイレ・リビングに掃除場所を絞るなどしましょう。



・一日(6~8時間)コース

まずは明るいうちに外回りから始めると効率的でしょう。

玄関や窓サッシなどは、日差しがあるうちに済ませます。→続いてリビングの掃除機かけや拭き掃除→水回りはキッチンから。(シンク、コンロ回り、換気扇の掃除など)→洗面所→トイレ→浴室という順に作業を進めたほうが、衛生面でもベターです。

応用編：プロに学ぶ

片付け・掃除が好きだけど、もっと効果的、効率的にならないかという場合には、その道の専門家の方法を参考にしてみましょう。ここではその一部をご紹介します。

《洗剤の基本》

店頭にはキッチン用、風呂用、リビング用など様々な用途別で並んでいますが、実は 4 つのタイプの洗剤があれば、家中の掃除ができます。

| | |
|---------|---|
| アルカリ性洗剤 | 特に油汚れに効果的なアルカリ性洗剤があれば、家中ほとんどの場所が掃除可能。通常は水で薄めて使用しますが、しつこい汚れには原液を使います。 |
| 中性洗剤 | 水垢にも油汚れにも強い中性洗剤は、キッチン、バス、トイレ、窓などに使えます。主成分は界面活性剤で、素材を傷つけずに汚れを落とします。 |
| 塩素系漂白剤 | 漂白剤は大きく分けて、塩素系、酸素系、還元型の 3 種があります。掃除に大活躍するのは、塩素系です。水回りのカビ取りや汚れの漂白に力を発揮します。 |
| クレンザー | 炭酸カルシウムといった研磨剤に界面活性剤をプラスしたクレンザー。水垢やヌメリなどの汚れをこすり落とす場合に使います。素材を傷めにくいクリームタイプがおすすめです。 |

参考資料

『ようこそ断捨離へ』 やました ひでこ著 宝島社 2010 年 (597. 5 ヤ)

『ほどほど掃除のしかた』 辰巳 渚著 小学館 2010 年 (597. 9 タ)

『プロが教える「15 分掃除」がわが家を変える!』

日本ハウスクリーニング協会監修 世界文化社 2008 年 (597. 9 プ)

『今さら聞けないお掃除の基本』

日本ハウスクリーニング協会監修 樫出版社 2008 年 (597. 9 イ)



展示資料の紹介

おそうじ本舗の速攻そうじ術 597.9 オ

おそうじ本舗監修 宝島社 2016年

プロのそうじ集団であるおそうじ本舗が監修した、「時短で簡単な」掃除の技が集約された一冊です。住まいの場所毎に、掃除の仕方が写真入りで分かり易く掲載されています。どの家庭にもある不用品や身近なものを使っての掃除は「なるほど！」と思わせてくれる情報ばかりです。

年末大そうじをしっかりとやりたい方は、是非ご一読を！



片づけて解消、暮らしのストレス。 597.5 カ

マガジンハウス 2015年

部屋の中に物が溢れていたり、また、物が乱雑に収納場所以外に置いたままになっていれば、それもストレスのもとになってしまいがちです。

この本では、以下のようなことを紹介しています。

- ◆整理・収納しづらい日用品を散らからないよう管理する技術
- ◆「捨てそびれ」問題を解決して、いまの家族の姿にあった生活へ
- ◆小物が散らかることを予防する、家に帰ってからの行動習慣
- ◆片づけてもリバウンドする人へ、グループ分けして解決する方法

さまざまな片づけのノウハウを学んで

年末の大掃除を目指して部屋を片づけてみませんか。



展示リスト

* ようこそ断捨離へ 597. 5 ヤ
やました ひでこ著 宝島社 2010年

* いろんなことがラクになる！断捨離セラピー
597. 5 ア あいかわ ももこ著 青春出版社
2010年

* 断捨離流素敵な出逢いがやってくるモノの捨て方
597. 5 ヤ やました ひでこ著 KADOKAWA
2013年



* 持たない暮らしと片づけの作法
590 モ 日経 BP 社 2016年

* ラクして心地よく暮らす片付け 597. 5 ク
クラタ マキコ著 興陽館 2016年

* 暮らし上手のお片づけ
597. 5 ク 榎出版 2015年

* 30日間片づけプログラム 597. 5 サ
吉川 永里子監修 笠倉出版社 2016年

* 1週間でごっそり捨てる技術 597. 5 ポ
リタ・ポーレ著 主婦の友社 2016年

* 捨てられない人の「片づけ革命」 597. 5 ス
『PHPくらしラク～る』編集部編 PHP 研究所 2016
年

* 今さら聞けない掃除の基本
597. 9 イ 榎出版社 2016年

* 「掃除の基本」おさらい帖
597. 9 ソ 宝島社 2016年

* おそうじ本舗の速攻そうじ術 597. 9 オ
おそうじ本舗著 宝島社 2016年

* 掃除は「ついで」にやりなさい！ 597. 9 ニ
新津 春子著 主婦と生活社 2016年

* ナチュラル素材でエコそうじ 597. 5 ナ
つちや書店編集部編 滋慶出版 2016年

* みんなの家事ブック 590 ミ
本多 さおり監修 マイナビ出版 2016年

* 家事がラクになるシンプルな暮らし
590 ナ 中山 あいこ著 エクスナレッジ 2016年

* ものが多くてもできるコンパクトな暮らし
597. 5 サ さいとう きい著 すばる舎 2015年

* 収納マジック
597. 5 シ 主婦の友社 2016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のために、
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 改訂新版 平凡社 2009年 | 禁帯 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 | 禁帯 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 |

| | | |
|---------------------------------|---------|-------|
| 古堅式！片付けの見本帳 古堅 純子著 宝島社 2015年 | 597.5 フ | 南台図書館 |
| 利き脳片づけ術 高原 真由美著 小学館 2012年 | 597.5 タ | 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1階カウンター横にあります。

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

〒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 〒164-0013 東京都中野区弥生町5-11-26

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。→

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/474000/d001386.html>

※毎月第四金曜日(祝日の場合はその前の平日)の午後1時～午後5時は、
定期メンテナンスのため粗大ごみのインターネット申込はできません。

● 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/>

南台図書館からのお知らせ

★クリスマス会★

絵本や紙芝居の読み聞かせと、簡単な工作をします。

どうぞお楽しみに！！

日時：2016年12月17日（土） 午後2時～3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。

