

頑張らない片づけ / “ノーマネーデー女子”の貯まる1カ月

付録・まんがで分かる手帳術 68P

日経



WOMAN

5 日経ウーマン
May 2018
特別定価 660円

創刊30周年記念企画

ときめき春財布
& 人気の文具
ど〜んと214点!

今ハマっている人が急増中!

お金を使わない日

ノーマネーデー
NMD女子の
貯まる1カ月

持たない

買わない

迷わない

モノを減らす
だけで、毎日が
ラクになる!

頑張らない

片づけ Rule

無印良品

ニトリ イケア

モノが減る
収納

特別保存版

桐谷さんの
株主優待
ガイド



「このままでいいの？」
のヒントがここに!

日経WOMAN版 注目女性6人に聞く
君たちは
どう生きるか

今、気になる
「仮想通貨」って何?

Cover model
吉高由里子

- ▶ すきま時間にできる 1日1個捨て習慣
- ▶ コスメ、本、食材、紙類、もらいもの、etc. 手放し方ガイド
- ▶ 1K部屋女子の モノが絶対増えない部屋づくり
- ▶ 自然に服が減っていく クローゼットの作り方

頑張らずに 片づくヒント

1 生活感の出るリモコン & テレビは目隠し

テレビやリモコンは布をかぶせたり、バッグに入れたりして目隠し。インテリアになじませる。



テレビは布をかぶせて

リモコンは厚手のトートバッグに

2 食品や生活用品も入れ替えるだけで美しく

おしゃれな空き缶を食品や生活用品の入れ物に活用。「普段使いのモノが素敵に見えます」。



お菓子の空き缶は洗濯バサミ入れに

素敵な箱に入れるだけで、さながら高級チョコ

3 棚で仕切って「聖域」をつくる

棚はダイニングと寝室を仕切る役割も。寝室を「聖域」にすることで散らかりにくくなる。



4 ほうきは出しっぱなしにする



ほうきは玄関の壁に立てかけて収納。「汚れが気になったときにすぐ掃除できるようにしています」

いつもはここに

5 小さなモノだけを飾って楽しむ



大好きな雑貨は小さなモノだけを厳選して飾る。「スペースも取らないし、手入れもラク」。

6 コスメは厳選して小さなカゴに

コスメはカゴに入る数だけ所有。「厳選すれば出し入れがラクだし、支度もスピーディーに」。



OPEN

7 収納ボックスは統一してスッキリ



服や本はハンカースボックス、雑貨は無印良品の箱に収納。箱を揃えるだけでスッキリ。

使用するマステを決め、収納アイテムを明記

無印良品の収納ボックス

モノを減らすワザ 1

1軍のバッグは1つだけ



壁に掛けて見える場所に

季節ごとに1軍のバッグや帽子を1つ決め、ディスプレイを兼ねて壁に掛ける。「取り出しやすくなり、朝の支度でも迷いません」。

モノを減らすワザ 2

調理器具など台所のモノは見える場所に配置

調理器具や食品は必要最低限の量にし、ストックは持たない。「すべて目に入る場所にあるので、使い切れずに眠らせることがありません」。



3

調味料はシンプルな瓶に詰め替え、キッチンペーパーは花屋でもらったバッグに入れ吊るす。

モノを減らすワザ 3

立てて収納、在庫が一目瞭然

迷子になりがちな靴下は1足ずつ丸め、ショップのように立てて並べる。「手持ちを見渡せるので、目当てのモノがすぐに見つかります」



靴下の迷子を防止!

4

中心に置いた棚に好きなモノをギャラリーのようにディスプレイ。



《モノを減らす TIME》

モノを買ったとき、人が来るとき、衣替えのときに 物量を見直す

来客時や衣替え、引っ越しがモノを減らすタイミング。箱の中を見直し、使っていないモノを手放す。

いつも部屋がキレイな人の片づけ 24 時間

- 6:00 起床、布団を整える
- 7:00 食器洗いのついでにシンクの中をスポンジでざっと洗う。ほごりが気になるときは軽く掃除機を掛けてから出勤
- 20:00 帰宅したら、アウターをハンガーに掛けてアイロン台に吊るしておく
部屋着に着替える前に、前日に干していたベランダの洗濯物を取り込む。部屋着に着替え、洗濯機を回して洗濯物を干す
- 20:30 湯船にお湯をためている間に、取り込んだ洗濯物を畳んで収納
- 21:00 入浴後は湯船の中だけざっと洗っておく(お風呂の床や壁は週末にしっかり洗う)
- 24:00 就寝 ※週末は2時間くらいかけて床や洗面所、お風呂などをしっかり掃除

服や雑貨が大好きで、自らもショップを営む角田浩美さん。好きなモノに囲まれながら、1Kの限られた空間ですっきり暮らすために心がけているのが「スペースに合わせてモノを絞る」こと。「雑貨を飾るのは、部屋の中心にある棚の中だけ。飾るスペースを限定すれば、むやみにモノが増えません」。いつでも好きなモノが見えるように、棚は間仕切りを兼ねて家の中心へ配置。「目に付きやすいので、こまめにほごりを取ったり、整理したりするようになりました」。部屋には扉付きの収納がないため、キッチン回りのアイテムや靴は出したままで収納。「モノをしまい込まず、フルに活用できるようになりました」。

自分にとってベストな 《モノの数》 靴 13足



1

玄関の棚に収まる数だけ

玄関の広さに合わせ、引っ越し時に靴の数を見直し、ヘビロテ中の13足に絞り、それ以外は手放した。

Case 3

収納がない極小の1Kで小物も生活用品もしまいい込まないルールに

DATA

角田浩美さん
(仮名・30代・小売・店長)

築30年以上の1K・24㎡のマンションにひとり暮らし

洋服と雑貨のショップを営む。リノベーション賃貸ブランド「REISM」の物件に住む。開放感があり、仕切り方次第で自由にゾーニングできるL字形の間取りが気に入った。

