

住まいのかわら版

Vol.08
2023年3月号

OGIKEN

＜発行＞
株式会社 荻野建築企画
戸田市上戸田1-1-17
TEL.048-445-5277

捨て活で少しずつスッキリを目指しましょう。
捨て活とは、捨てる活動のこと。
身近にあるモノを見極めてみませんか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「捨て活」です。

捨て活の本来の目的は、自分に必要なモノ、気分が上がるモノを見極めること。とはいえ、モノを整理するのは時間も気力も必要ですね。そこで1日1スペース、1アイテムから始めてみませんか？

無理せず、判断しやすいところから始めてみる

捨て活は、考えすぎないことが大切。気力を消耗すると続けられないので、すぐ手放すことを無理に決めなくてOK。そして、1つでも不要なモノを捨てられれば、ちよつとスッキリ。その気持ちで、次の捨て活へのステップとなります。

たとえば、食品のストック。賞味期限、消費期限を基準に判断できるので、ハードルが低いかもしれません。いろんなところに点在している場合「二度に手を付けるのは大変。ハードル



が高いな」と感じたら、引き出し1つ、カゴ1つから始めてみましょう。まだ食べられるものはカゴや引き出しに戻す。これを時々、少しずつ続け、ある程度見極めが終わったら、乾物、インスタント、レトルト、お菓子という感じで分けられれば、見やすくなり、ムダ買いも減ります。



捨てられないときは、別の場所に一時保管して判断を。半年～1年放置状態なら手放しやすくなります。

調理道具も100円ショップで「便利そう!」という衝動買いしたモノな

ど、溜まりがち。よく使うモノ、あまり使わないモノが混在すると、調理時に出したい道具がすぐ出せなくてイライラ。なんてことも。これらもすべて出してみよう。おたまやトングなど、使用頻度が高いモノを1軍、泡だて器など頻度は少ないけど必要なモノは2軍、ほとんど使わないモノを3軍で分け、1軍は身近に置き、2軍はほかの収納場所に保管。3軍は処分するか、吊戸棚などに一時保管しましょう。

迷ったら実際に使ったり
合わせたりにして判断する

文房具もおすす。家の各所にペンやはさみなどが置かれていませんか？それらを集めて、すべて広げてみましょう。リビングやキッチンなど、ペンやはさみはいくつ必要か、行動を思



保留のモノはその入れ物に整理した日付を書くと、どれくらい置いたか確認でき、処分の目安になりますよ。

い返して残し、あとは処分しましょう。迷ったら、身近に置いて使い、自分の気持ちに聞いてみると良いですね。ファッションのモノも気になります。が、洋服は大量にあると大変。そこで、靴なら洋服より収納スペースが比較的小さいので、すべて出しやすいのではありませんか？靴は履かないと自然と劣化する場合も。確認して、かかとや中敷きがすり減ってい



デザインが気に入ってるけど外出にはもう使えない...というバッグは収納アイテムとして活用する手も♪

るモノ、全体的に薄汚れているモノ、パンプスなら流行もあるのが形が野暮ったいモノなどが処分する基準に。バッグもかさばるので整理するとスッキリします。角がすり減っているモノ、取っ手などに汚れが目立つモノ、全体的に色あせがあるモノなど、使っちゃよつとテンション下がるかも...と思ったら処分を。ファッションアイテムは迷ったら、実際に使って判断すると良いですよ。

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏面をみてね！

裏面にも役立つ情報が満載！