

# 「整理整頓」の心得

新年おめでとうございます!!

皆さんそれぞれ新年の目標をたてられ今年を迎えたことだと思います。

私は昨年に引き続き、自宅の「断捨離」「整理整頓」を目標の一つに掲げて取り組んでいます。昨年末も大掃除を兼ねて1週間近く「断捨離」に取り組み格闘しましたが、長年溜めこんできた物の多さに圧倒され、一筋縄ではいきません。

今年は考え方を改めて臨みたいと思い整理整頓について情報収集をし、まとめてみたので紹介します。

## ● 片付けが苦手という人の共通点

- ・使ったものを元の場所に戻さない
- ・物に埋もれて床が見えない
- ・もったいない精神が強く、モノを捨てられない
- ・いつか使うかもしれないと残しておく  
(箱・瓶・紙袋・包装紙等)
- ・自分の持ち物を把握できていない
- ・計画的な買い物ができない
- ・衝動買いをよくしてしまう
- ・雑貨やコレクションアイテムなどを集めるのが好き
- ・部屋が片付いていなくとも気にしない
- ・片付けを習慣化していない
- ・いざというときは何とかなる

そして「片づけなくては・・・!」「時間があったら片づけたい」と言いながらも、いつまでも取り組めない。気持ちの上では、ある種の強迫観念に取りつかれている人も多いのではないでしょうか。



## ● 思い悩む人の片付けの マインドの持ち方とスタートの仕方は

- ・「今すぐやる」という気持ちをもつ
- ・1回5分、10分の小さな片づけを繰り返す
- ・土曜日の朝食後に1ヶ所片付けるなどと、ルーティンにする
- ・置き場所（しまう場所）を決める
- ・捨てることに抵抗しない
- ・流行りを追いかけてモノを買わない（よく吟味する）
- ・新しく買い換えたら、古いものは処分する
- ・完璧主義にならない
- ・自分にご褒美をあげる

片づけたら自分にご褒美をあげることで、モチベーションを維持することができます。



## ● 整理整頓の心得をまとめてみると

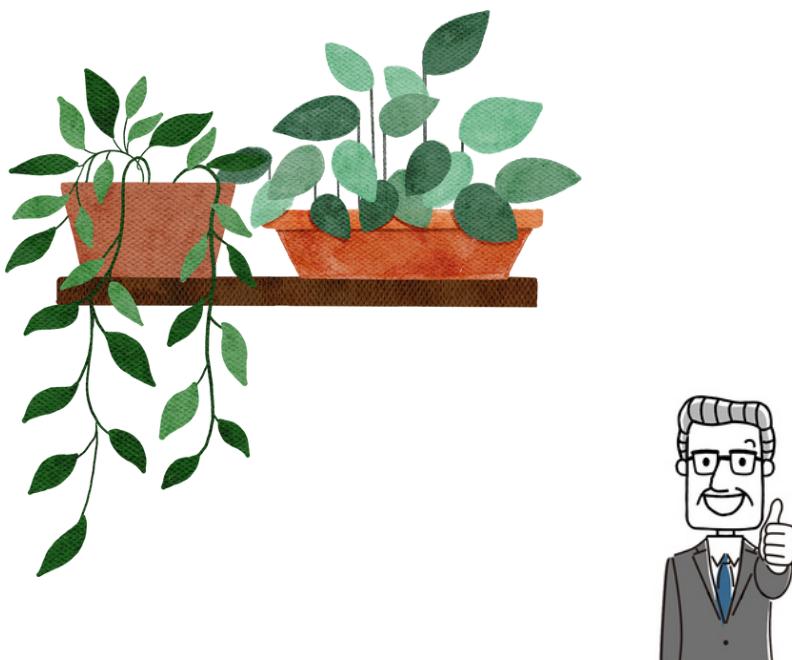
- ・部屋を奇麗に保つには帰宅後、直ぐ（3分以内）が勝負
- ・部屋の整理整頓の目的を明確にする
- ・物を持つより使うことを意識する
- ・部屋が片付いていると心が安定する
- ・片付けは意思決定のトレーニング

## ● 仕事上の整理の心得

- ・やらなければいけないことを全て書き出す（手帳・メモ等）
- ・優先順位を決める
- ・いつまでに処理するか期限を決める
- ・手順、フォーマット、保存先を決める
- ・定型業務はルーチンワークにする
- ・実行したことはメモを消し込み、出来なかった事柄については次の日にやらなければいけない項目として、次のメモに書き出す（これを繰り返す）

やるべきことを大きな紙に書いて部屋のどこかに貼りだして、常に目につく、そして意識をすることも良いと思います。

整理整頓ができスッキリすると、不思議なもので新しいことや良いことがどんどん入ってきます。これはよく云われる「引き寄せ」かもしれません。良い運を味方につけるには小さなところから「片付け」をしてみるのが良いかもしれません。



CSねっと企画合同会社  
代表 長嶺 堅二郎