

第1章

片づかない！ と悩む前に知ってほしいこと

たくさんのモノに囲まれた今の暮らし

10

片づけやすい家と片づけにくい家の違い

14

片づけは快適に暮らすためのスキル

19

column1 おこづかいを通して

23

第2章

片づけを知ろう

片づける目的を考えてみよう

28

持っているモノを知ろう

32

置き場所を決めよう

36

使いにくければ見直そう

42

第3章

column2 手放し方を決めておく 50

いつもをラクにするために

完璧にやるより溜まらないやり方を 54

こまめにやる、ついでにやる 59

使いやすくしておく 64

column3 少しずつ手放していく 69

モノとうまく付き合っていくために

ちようどいいを考えてみる 72

本当に必要なモノを考えてみる 79

片づけにくい、使いにくいと思ったときに考えてみる 84

column4 やりたいキモチにフタをしない 89

第5章

片づけがわかると、子育てが楽しくなる！

子どもとうまく向き合えなかった過去のワタシ

できることを増やしていく

決めるチカラを育てよう

伝えたい想いはわかりやすく

ジブン軸をたくさん見つける

column5 キツカケを大切に

.....

.....

.....

.....

.....

.....

120 115 110 105 99 94

あとがき

124