

# 目次

はじめに 2

## 第1章 片づけ

片づけの最初の一步 カバンをリセットする	10
置く場所に迷ったときは、次使うときを想像する	14
物が増えない工夫	19
片づけしたら、マルっと節約できました	24
思い出の品を保管する方法	29

## 第2章 家族と片づけ

家族の気持ちを変えるにはどうすればいい？

36

片づけてくれたらいいやん

41

おもちゃを捨てたいのですが

46

大好きなフィギュア、片づけるって捨てること？

51

介護と片づけ

57

## 第3章 収納と風水と暮らし

西に黄色い物を置くのが風水？

64

玄関は家の顔

68

循環していくことが当たり前の世界

72

龍の通り道

78

意外と汚れている冷蔵庫

84

## 第4章 暮らしの工夫、マイルール

床に物は置かない

92

寝る前には一日をリセットする

98

夢、目標を叶える方法

103

やる気の出るTO DOリストの書き方

107

ノート活用術

112

第5章 幸せを感じる人生の歩き方

まずは自分を満たすところから

小さなワクワクを集める

何事も経験としてとらえる

よい変化が起きる前には

お月さまを味方につける

120 126 130 134 138

おわりに

143