

CONTENTS

まえがき 2

第1章 なぜ整理収納をするのか 12

| | |
|-----------------------------|----|
| 整理整頓との出会い | 15 |
| 整理収納ができれば家族の落ち着く空間がつかれる(場所) | 17 |
| 時間を生み出す整理収納(時間) | 21 |
| もったいないの本当の意味(お金) | 23 |
| 心のゆとりを持つために(心身) | 26 |
| 落ち着いた空間の中に家族の笑顔がある | 29 |

第2章

自分に合った整理収納方法を見つける

31

自分の目標をつくる

自分の個性を見直す

他人のまねをしない

生活の邪魔をするものをなくしてみる

当たり前をやめてみる

使い捨ての物、繰り返し使う物

第3章

整理収納は「習慣」で完成する

62

リバウンド

結果おうちが汚くならない

足るを知る

72

68

63

60

55

53

48

42

32

第4章

おうちはみんなのもの

89

また今度はやめる

片づけるタイミング、片づけの連鎖

ライフステージ

引き算する生活

仕組みをつくる

家族が笑って過ごせる毎日

おうちと家族

おうちは子どもの成長とともに変化していく

「好き」がたくさんある生活

大切にしたい人とのつながり

思い出はあってもなくてもいいもの？

76

78

80

82

86

90

94

96

99

101

103

あとがき

108