

..... contents

まえがき 2

第1章 片付けで人生は変えられる！ 7

第2章 気持ちの変化 —クローゼット— 13

片付けると、どんな気持ちになるでしょう？	14
整理収納の手順	16
整理収納の実践	18
美しく見せる収納のポイント —クローゼット編—	30
着ていない洋服はどうしますか？	32
クローゼットの整理収納まとめ	34
片付けの本番 —クローゼット編—	34
クローゼットの整理収納の魅力	40

第3章 出逢い —玄関・水回り— 41

ゴールイメージを決めましょう	43
美しく見せる収納のポイント —玄関編—	47
履いていない靴はどうしますか？	50

玄関の整理収納のまとめ	51
片付けの本番 —玄関編—	52
玄関の整理収納の魅力	57
水回りの片付け	58
美しく見せる収納のポイント —洗面所編—	64
片付けの本番 —洗面所編—	65
水回りの整理収納の魅力	66

第4章 喜び —キッチン— 67

美しく見せる収納のポイント —冷蔵庫編—	79
片付けの本番 —冷蔵庫編—	79
冷蔵庫の整理収納の魅力	82
キッチンの片付け	83
美しく見せる収納のポイント —キッチン編—	97
片付けの本番 —キッチン編—	98
キッチンの整理収納の魅力	102

第5章 喜び —リビング— 103

美しく見せる収納のポイント —リビング編—	117
片付けの本番 —リビング編—	120
リビングの整理収納の魅力	122

第6章 学び 一笑顔— 123

青山流掃除術 126

あとがき 131