

第1章

誰のためのお片付け？ 9

- 1 「家族のため」に片付けるのは勘違い！ ..... 11
- 2 徐々に「自分のため」へ ..... 17
- 3 自分のために片付ける ..... 22

第2章

母である私と家族のつながり 29

- 1 片付けをすることで自分の時間が増える ..... 31
- 2 諦めることのメリット ..... 34
- 3 ママの笑顔は家族の幸せ ..... 40

# 目次

## 第3章

### 子どもと家族とのつながり

45

- 1 子どもにガミガミ言わずに済む方法 ..... 47
- 2 片付けで、夫、子どもを信じることができる ..... 53
- 3 何もかも母親がすることの違い ..... 57
- 4 子どもが喜ぶ褒め方 ..... 61

## 第4章

### 母親が楽しくできるお片付け術

65

- 1 片付けのやり方 ..... 67
- 2 自分に目を向けることの大切さ ..... 70
- 3 おすすめはお財布から取りかかること ..... 73
- 4 キッチンを磨いて自分も磨く ..... 78
- 5 お客様のご自宅のキッチン before&after 事例 ..... 82

- 1 少しの勇気で素敵な道が開ける ..... 90
- 2 空いたスペースにはさらにいいモノがやってくる ..... 93
- 3 しなければならぬ、普通、一般的には、の手放し方 ..... 96
- 4 母として、妻として、女性として楽しむこと ..... 98