

目次

STEP 2

「ものを持つこと」について
考えてみる

19

はじめに

2

STEP 1

「どんな家で暮らしたいのか」

目標を決める

9

「どんな家で暮らすのか」は

「どんな人生を送るのか」と一緒にす

11

あなたは今どんな家で暮らしていますか？

12

あなたはあなたの家が好きですか？

14

どんな家で暮らしたいのかを具体的に決めよう

15

いららないものは時間泥棒です

21

ものにお金を奪われないように注意する

22

もらい物に潜むワナとは

23

家にあるものをどのくらい覚えていますか？

24

なぜそれを持っているのか理由はありますか？

28

いららないもののほうが多い家の中

29

手放さなくてもいいものって何？

30

手放せそうなものリスト

32

STEP 3

「片付けに時間をかけない
順番」とは

35

片付けの「最初」は捨てるではありません

37

片付けに時間がかかるのはなぜ？

39

片付けの失敗は収納用品からはじまる

40

収納用品を買うまでの順番

41

途中でくじけない片付けの順番とは

43

絶対守る片付けの5つの順番

44

STEP 4

さあ片付けを始めよう

49

片付けに必要なもの

51

片付けに必要なアイコトバ

52

「ただいま、いってきます」が

気持ちのいい玄関のつくり方

53

お料理が楽しくなるキッチンのつくり方

61

会話が弾むダイニングテーブルのつくり方

77

ゆっくりくつろげるリビングのつくり方

85

パワーチャージができる寝室のつくり方

93

毎日わくわくするクローゼットのつくり方

101

大事な書類がすぐに見つかる

書類ファイルのつくり方

113

子どもが片付けやすい収納のつくり方

127

STEP
5

片付いた後の暮らし方

139

スッキリ気持ちのいい部屋がいつもの景色です

「もったいない」を撲滅する

「片付かない」は片付かない環境が悪いのです

増えるものの対処の仕方

暮らしの質を上げる収納用品

手放すことが難しいものは買わない

スッキリ、心地よい部屋を保つには

147 146 145 144 143 142 141

おわりに
148

