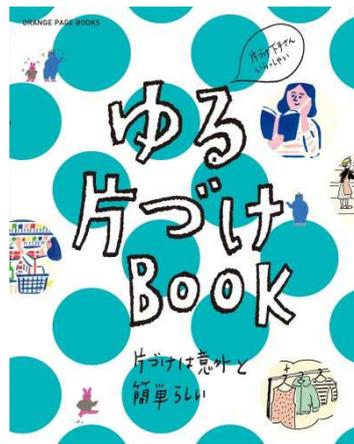


～すべての片づけ下手さんへ贈るいちばんゆるい整理術～

片づけは意外と簡単！『ゆる片づけ BOOK』

収納や整理術、捨てワザについての刊行物を多数出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、このたびオレンジページ史上、最も簡単でハードルの低い片づけ本『ゆる片づけ BOOK』を2月27日(水)に発売します。

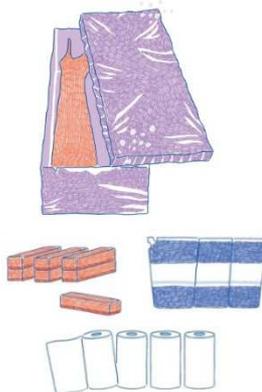


～4つのSTEPで少しずつ、気づくと部屋がきれいになる方法を公開！～

◇STEP1 モノを減らす

モノを減らすことができれば、片づけの半分は終わったようなものです。本書では、洋服や靴、キッチン用品、いただきモノなど、アイテム別にモノを捨てる基準とコツを詳しく説明。罪悪感を持たずに、モノと上手に別れられる「名言」も多数登場します。

～ゆる片づけ「名言」例～



「今はかない靴は、いつまでもはかない」

お気に入りの靴でも、途中で脱ぎたくないような思いを一度でもしたら、はくのをためらい、結果お蔵入りに。復活するチャンスはほぼゼロです。

「ためすぎはお得ではない！ 脂肪と同じでなくていいモノ」

特売で買った洗剤やキッチンペーパー、ゴミ袋のストックなどは、スペースを取り管理に手間がかかることに気づいて！ キッチンにストックするのは、次に使う1個だけに。

◇STEP2 置き場所・入れ方をゆるく押さえるだけでスッキリ！

モノをどこにどうやって納めるかで、“スッキリ！”に差が出ます。それは、決して難しくはありません。置き方や入れ方のコツをゆるく押さえるだけでOK。モノの出し入れもしやすくなり、結果ストレスもなくなって、きれいが長続きします。

<ポイント>家じゅうのモノを、4つの方法でゆる〜く収納

1.仕切る



2.立てる



3.放り込む



4.つるす



仕切る：大ききの違うモノは、仕切って収納すると、スムーズに出し入れできます

立てる：細長いモノは立てて収納。手にとったときをイメージして入れる向きにも配慮を

放り込む：ひとつの収納スペースに1種類のモノを入れる場合なら、あえて仕切らず「無造作に入れる」のもOK

つるす：ポールやフックを使えばどこの壁面も収納スペースに！

◇STEP3 きれいをキープ！ リバウンドを防止するゆる〜い決まり



ダイエットと同じで、片づけ界にも存在する恐怖のリバウンド。再びモノが増えないように、自分との約束事を決めておくことが大切です。

<ゆる〜い決まりの一例>

- ・使用回数が少ないものはレンタルで
- ・欲しいものリストで衝動買い予防
- ・定期的に減らす習慣をつける ほか

◇STEP4 ゴール！ ゆる片づけをするとこんなにトク



片づけて良かったと思えなければ意味がありません。「ゆる片づけ」のゴールは、部屋が片づく＝毎日が楽しくなるということ。いままで失っていたいろいろなことが自分に戻ってくる。それをイメージしていくと、モチベーションにつながります。

<トクする一例>

時間が有効に使える、健康が保てる、お金が貯まる、人間関係がうまくいく etc.

本書には、自分にはどんな傾向があるのかが分かる「片づけ性格診断」も掲載。自分にあつた片づけ法が見つかります。

『片づけ下手さんいらっしやい ゆる片づけ BOOK 片づけは意外と簡単らしい』

2月27日(水)発売 本体1100円(税別) <https://www.orangepage.net/books/1312>

A5変型判、アジロ綴じ、カバーつき、総ページ124ページ

※本書は『モノを捨てるトレーニング「捨てトレ」』（2016年11月28日小社発行）に掲載した記事を再編集し、大幅に加筆、改稿したものです。

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 千葉、遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434 【2/2】