



ステップを踏めば、無理なくできますよ

これはいる? いらない? 断捨離流 物の絞り込み術

ステップ 3 「今の自分にぴったりな物」を選ぼう

最後に、「自分」を軸に物を選びます。自分がそれを「好き」「心地よい」と思えるかを直感で判断。「はやっていたから」「店員に勧められたから」と購入した「他人軸」の物は手放します。



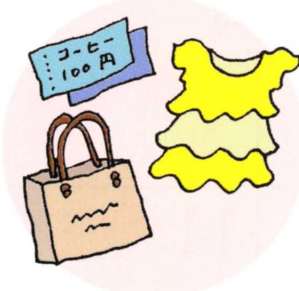
たとえば…

- キッチン** ●使っていて楽しい調理器具 ●食事がおいしく感じられる器
- 押し入れ・クローゼット** ●袖を通したとき心地よい洋服 ●身に付けてウキウキするバッグやアクセサリ
- リビング** ●くつろげるソファや椅子 ●心が癒されるCDや本
- 洗面・化粧台** ●肌につけたときに心地よい化粧品 ●自分らしいと思える色のコスメ



ステップ 2 「今、使っていない物」を手放そう

次に「今」という軸で物を選別。「1年間着なかった服」など、自分なりのルールを決めます。「昔好きだった(=過去)」「いつか使うかも(=未来)」という理由で物を残さないように。



たとえば…

- キッチン** ●コンビニでもらった割り箸やスプーン ●何年も出番がない鍋や調理家電
- 押し入れ・クローゼット** ●好みや年齢に合わない服 ●洋服を買ったときにもらった紙袋
- リビング** ●飽きてしまった健康器具やダイエットグッズ
- 財布の中** ●一度行ったきりの店の割引券
- 洗面・化粧台** ●似たような色の口紅やマニキュア ●肌質に合わなくなった化粧品

ステップ 1 「使えない物」を捨てよう

まずは、家の中から「明らかに使えない物=ゴミ」を取り除きます。壊れた物や品質が劣化した物は迷わず処分。ダイレクトメールなど、一方的に送られてきた物も対象です。



たとえば…

- キッチン** ●切れなくなった包丁や缶切り、傷や欠けのある食器 ●賞味期限が切れた缶詰や乾麺
- 押し入れ・クローゼット** ●首まわりが伸びたTシャツ ●サイズが合わなくなった服
- 財布の中** ●期限切れのポイントカード
- 洗面・化粧台** ●固まってしまったマニキュアやクリーム類 ●だいぶ前にもらった化粧品のサンプルや試供品

教えて!

断捨離の

Q & A

物を捨てることに抵抗があります
リサイクルショップなども
上手に活用を
断捨離の「捨」は、すべて廃棄するという意味ではありません。「自分が使わない物」を手放すだけ。他の人にとって「使える物」なら、友人にあげたり、リサイクルショップに持ち込んでください。

人からもらった物を手放すのは気がひけて…
物をくれた人からの思いを大切にすればOK
A
気持ちはよく分かりますが、だいじなのは「物のやりとり」に込められた思いです。物をくれた人からの気持ちは心の中で大切にしつつ、物をどうするかは「自分にとって必要か」で判断しましょう。

「断捨離」達人に学ぶ 年末の片づけ術

整理整頓が苦手で、家の中が片づかない……。いま話題の「断捨離」は、そんな人にぴったりの片づけ術。年末の大掃除シーズンを前にその極意を紹介します。

今月のマイスター
やましたひでこさん >>

ヨガ道場で学んだ哲学をもとに、「断捨離」を提唱。クラター(ガラクタ)・コンサルタントとして、各地で断捨離セミナーを開催。著書に「新・生き方術 続・断捨離 俯瞰力」(マガジンハウス)など



断捨離とは「物を絞り込むこと」
一般的な「整理術」や「収納術」とは違います



外から入ってくる
いらぬ物を断つ

家の中にある
いらぬ物を捨てる

物への執着から離れ、
心地よい空間を手に入れる



絞り込む基準は「今」の「自分」にふさわしいかだけ!

MESSAGE

毎日続けて若々しく美顔レッスン 「耳の後ろプレス」～顔のむくみと目の疲れを解消～

1



手をまっすぐ上に伸ばす。肋骨と腸骨(腰骨のあたり)の間を伸ばすよう意識する

2



手を反対側の耳の後ろに回す。人差し指と中指で「イタ気持ちいい」部分を上下にさすって刺激する

3



手を替え、いちど上に伸ばしてから、反対側も同様に行う

宝田恭子 / 宝田歯科医院院長

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
		1	2	3 文化の日	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26
27	28	29	30			