

企画展示

自分にもみんなにもやさしい

快適な暮らしのヒント



皆さんの興味関心が高く、図書館でも多くの資料を揃えている

「片づけ」や「整理収納」を取り上げます。

また、片づけによって、不必要なモノを手放し、

無駄なくモノを使うようにすることは「エコ」にもつながります。

そこで、片づけにどのように向き合えばよいかという考え方から

手軽にできる整理術まで、

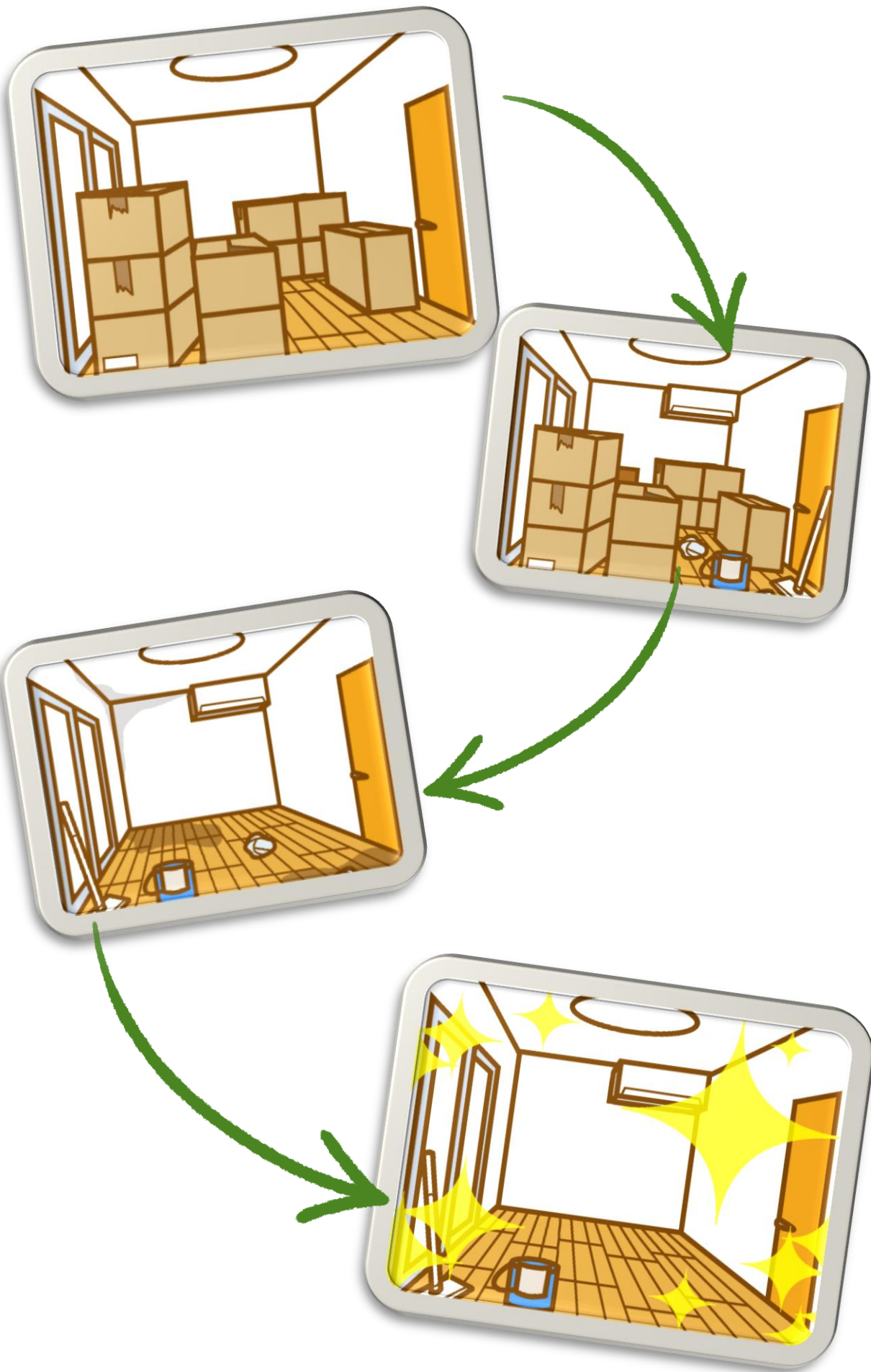
「快適」かつ「エコ」な生活を送るためのヒントをご紹介します。

令和6年 **8/24(土)~9/8(日)**

豊橋市中央図書館 1階情報発信コーナー

快適に暮らす知恵

片づけを学ぶ



整理収納アドバイザー・クラシノアシスト たまこ tamaco さん流
の夏じまいと秋じたくのための片づけの考え方と手軽に
できる整理術をお伝えします。

片づけの基本

「片づけ」という言葉の誤解

片づけに対して、どのようなイメージがあるでしょうか。「モノをしまい込む」「見えないようにする」「とにかく何でも捨てる」…。目につくモノを見えなくすることが片づけと捉えている人もいるでしょう。『広辞苑 第六版』(岩波書店、新村 出編、2008.1)によれば、「片付ける」の項目には次のようにあります。

「散乱したものを整える。整理する。」

散らばっていたり、ごたごたしたりするのは、モノを使ったり出したりしていたから。つまり、“使ったモノを元の位置へ戻すこと”が「片づけ」なのです。

「片づけ」が必要な理由

「モノが捨てられず片づけても片付けてもすぐに散らかってしまう」「整理整頓が苦手で探しものばかりしてしまう」…。そうなる原因は、何でしょうか。

片づけが必要になる原因は、しまう場所やスペース以上にモノを持っ
ているからです。片づけを行うことで、必要な量が見えてきます。

「片づけ」から生まれる3つの余裕

使わないモノを含めて、モノを元の位置に戻す「片づけ」によって、①時間
②お金③心の3つの余裕が生まれるとされています。

項目	効果
①時間	・ 探す時間が減って、家事の作業効率が上がる
②お金	・ 使うモノや使わないモノがはっきりすることで、 本当に必要なモノがわかり、無駄な買い物が減る
③心	・ 空間に「快適さ」が生まれ、時間とお金に対するストレスが軽減する ・ やり遂げたことで達成感や自信、自立力の獲得につながる

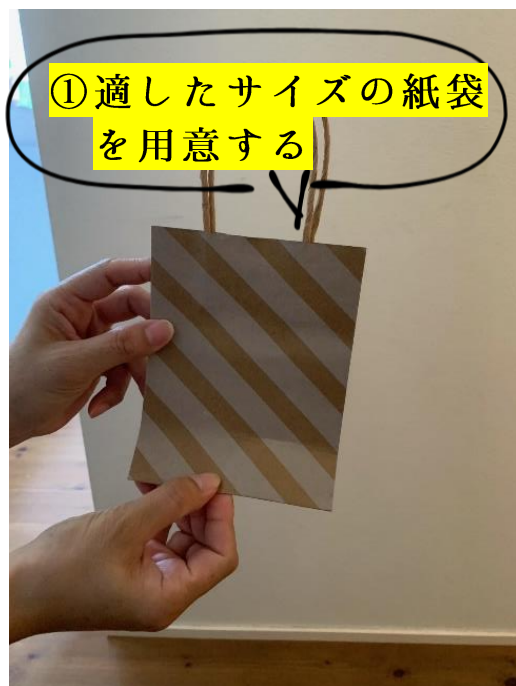
無駄な消費をなくす
ことは「エコ」にも
つながる

こうした余裕は、モノを見えないようにしまい込む、モノをなんでも捨てるという誤った片づけからは、得られないものです。

手軽にできる収納用品

身近な紙袋が片づけを助ける！？

いきなり、収納用品を購入してもサイズが合わなかったりイメージと違ったりすることがあります。まずは、身近にある紙袋などを仮の収納用品（モノの仮住まい）として活用することで、無駄のない収納用品の購入に役立ちます。



あくまで仮住まい！これをもとに収納用品を購入します。
ぜひ、家庭で実践してみましょう！

整理収納の基本

片づけの手段として「整理収納」があります。ここでは、その手順について紹介します。

整理収納 3 つのステップ

①モノを出す

すぐに捨てるのではなく、あるモノを「出す」ことから！空間の広さ、何をどのくらいの量を持っているのかを把握せずして、戦略は立てられません。



②モノを分ける

ここが「整理」と呼ばれる重要な部分。モノをグループ分けすることで、自分の買い物の傾向が見え、また、「なんで持っていたんだろう」と振り返ることで、自分が何を大切にしているのかが分かります。



③モノをしまう

ここが「収納」と呼ばれる部分。しまう際は、そのモノを出し、使い、そして、しまう時のイメージを持つことが重要です。



①モノを出す

床にレジャーシートなどを敷いて、その上にモノを出していきましょう。

空間の広さや何をどのくらいの量持っているかを把握することができます。



常に2～3枚のレジャーシートを用意！すぐに捨てずに、とにかく「出すこと」が大事です。



空になった棚 (写真左) 空間から出したすべてのモノ (写真右)

②モノを分ける

出したモノをグループ分けする作業です。自分の買い方の傾向を客観的に見て、なぜ購入したのか、持っているのかを振り返ることで自分が何を大切にしているのかが分かります。モノの把握をしないと、別空間から同じモノが出てくる可能性が、今あるモノの分析を怠ると、買い方や選び方が分からず、また同じモノを買ってしまう恐れも…。

養生テープ、マスキングテープが必須アイテムです！



◆分け方は様々

・使用頻度ごとに分ける方法

スタメン：週3回以上

ベンチ控え：月1～4回

2軍登録…年1～4回

戦力外…使っていない物

・所有理由で分ける方法

いつ、誰が、どこで、どのように使うか

③モノをしまう

ここも「収納」と呼ばれる部分で重要です。しまう際、そのモノを「出す」
→「使う」→「しまう」という一連の動作のイメージを持つことが重要です。



しまい終えた棚



◆しまうときに便利なアイテム

- ・養生テープ
- ・マスキングテープ
- ・仮収納用の紙袋
- ・ストッパー付のメジャー
- ・付箋 ・付箋が目立つペン

画像提供：クラシノアシスト tamaco さん



実際にしまってみましょう！

1

まずは、収納する場所を徹底的に調査します。その際、役立つのが、ストッパー付のメジャー！モノの厚みや高さを考慮して、内寸・外寸を測ることができます。

2

収納用品を買う前に、紙袋で仮収納を作ります。



3

仮収納の中身を把握できるように何が入っているかを書いたラベルを貼っておきます(=ラベリング)。
自分以外の誰かが使うとき、何が入っているか分かります。



漢字、ひらがな、イラスト等。誰のための収納なのかで表記も変える。

4

収納用品を購入し、モノを移動します。その際、ラベリングもお忘れなく！



柄付よりも単色で濃いめの下地に白字などで書くと目立ちます！



白地に黒よりも、色味のあるものに白字を書くとわかりやすいです！

整理収納の実例～本～

展示を監修いただいた整理収納アドバイザー・クラシノアシスト
tamaco さん流の本の整理術を紹介します。

1

まずは、今手元にある本を用意して、出していきます。

2

次は分ける作業です。今回は、「今読みたいもの」と「コレクション」の2種類の頻度毎に分けていきます。

3

最後はしまいます。収納のポイントに沿って入れていきましょう。

①今読みたいもの

- ・ 8割にとどめて、常に空きを作りつけましょう。
- ・ 空きスペースには、図書館の本など出し入れが発生する本を入れましょう。



②コレクション

- ・ 棚で愛でるスペースがない場合は、プラ箱で保管する！
- ・ ホコリや湿気がたまって、虫が発生するので、紙・段ボール箱は、使わない。



インタビュー 「快適な暮らしのヒントとは」

整理収納アドバイザー
クラシノアシスト たまこ tamaco さん



約 8 年の活動で 300 人の片づけに悩む方に寄り添い、アドバイスをを行い、片づけがうまくいかない原因の追究、時には片づかない空間と一緒に片づけてきた整理収納アドバイザー。これまでの経験から、「快適に暮らすヒント」を聞きました。

◆整理収納アドバイザーの仕事とは？

家事代行は作業の全てを行う人ですが、それとは違い、整理収納アドバイザーは片づけを促す人、お手伝いをする人です。片づけられない原因が何なのか、問題点を一緒にになって見つける、その後のモノとの関わり方を見直すということから、暮らしを快適にするお手伝いをする役割です。片づいた空間を作り終えた後も、継続的に快適な空間を生み出すアドバイスをしています。

◆近年注目の片づけや整理収納

そもそも、片づけはバブル崩壊という景気によるモノやお金の不安定さから注目されるようになりました。1990年代のモノやお金とは違う豊かさを追求するようになった時代背景もあり、『「超」整理法 情報検索と発想の新システム』（野口 悠紀雄／著 中央公論社 1993.11）や『「捨てる！」技術』（辰巳 渚／著 宝島社 2000.4）が出版されます。その後、約 10 年おきに新たな片づけ本が出版されているんです。2010年代には SNS が発達した影響で、ブームの形も変化していきます。

近年では、専門家やメディアに出演している以外の人による片づけに関する発信が増え、そういう人による本が増えました。また、地震やゲリラ豪雨のような自然災害やフードロスやゴミといった環境問題により気持ちが不安定になる中で、モノを過剰に持つことが本当に幸せなんだろうかと思う人も増えたと思います。

私自身も、Instagram で片づけについて情報を発信していますが、ご覧になった方が片づけるモチベーションを維持、または片づけに繋げていけるように意識しています。



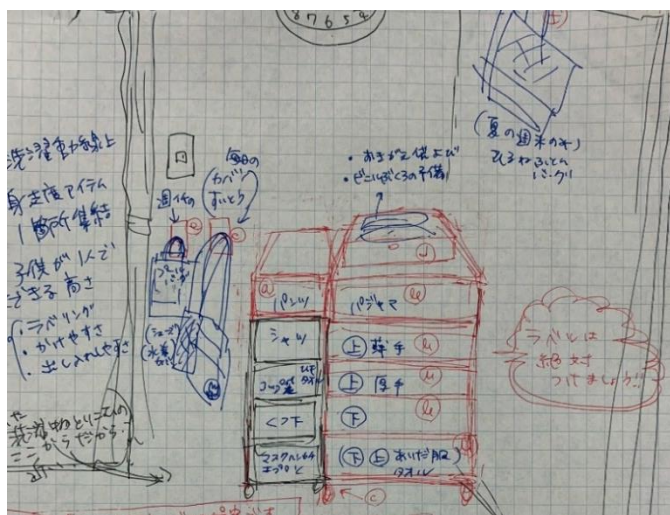
整理収納の相談に答える tamaco さん（写真上）
実際に整理の現場に立ち会う tamaco さん（写真下）

画像提供：クラシノアシスト tamaco さん

◆片づけの初歩～どう暮らしたいか、何に困っているか～

片づけを始めようと思った時には、2つのことを行うと良いと思います。まず、自分が片づけによってどのようにしたいのか、どう暮らしていきたいのかという理想やイメージを具体的に浮かべるということです。2つ目に、そもそも片づけられないことで何に困っているのか、何に悩んでいるのかを明確にすることです。

特に、この2つ目が大事で、例えば、部屋が散らかっていてモヤモヤします、というようなことではなく、具体的に片づいていないことで、実際に家の中でどんな困りごとがあるのかを箇条書きで書き出してみることです。困りごとを明確にすることで、この部分で何をすればよいのかという解決策が見えてきます。その後、ようやく片づけの基本手順のアクションに入れます。



用途等をラベリングするなど、書き出したメモを実際の収納に反映させた結果(写真上)

実際に tamaco さんが自宅の収納を考える際に関与したアイデアメモ(写真左)

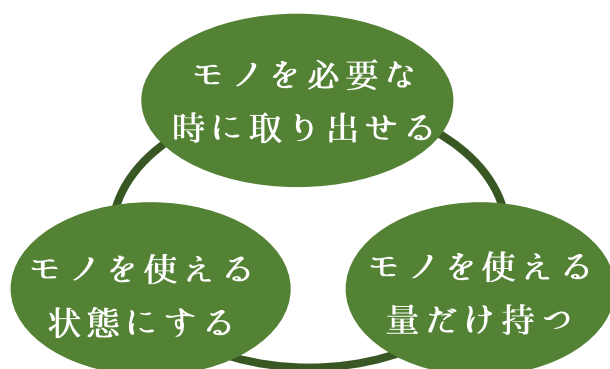
◆全部の物を出す、そして周りと一緒に頑張って取り組む覚悟

片づけに本気で向き合うためには、やはり家や部屋をこうしたいという理想を強く描くことです。その原動力がないと多分動けないと思います。やるなら全部の物を出すくらい徹底的にやることです。片づかない状態は長ければ長いほど、綺麗な状態にするのに時間がかかかるので、一度で何とかなると考えずに、収納も繰り返し繰り返し仮収納の状態で見定め定位置を決めるなど、長期戦で取り組むものだという感覚でいることが必要です。そして、一人で何とかしようと考えず、誰かの力を借りることも、片づけにとって大事なことです。そもそも、一人で出来ていないから片づいていないので、誰かを巻き込むということも重要ですね。

◆快適に暮らすには、まずはモノの適正量を知ること

ただただ活かせずに、捨てるのがもったいないから残してあるという状態は、そのモノ自体にも失礼だし、買わないでおこうよってなります。必要なモノを生かすために行う片づけによって、その必要なモノが必要な時に取り出せて、十分に活かせるようにすること、使えるような状態にすること、そして使える量しか持たないことが快適だと思います。

日本は地震などの災害を避けて通れないので、それこそ避難経路を妨げるようなモノの積み重ねもよくないし、非常食を必要な時に収納している場所から出せないのも困ります。そういう意味でも、片づけによってモノの適正な量を管理できることが大事なのかなと思います。片づけにより持っているモノの適正量を知るとは、空間がモノでギュウギュウになって潰されることもなく、今が一番いいなと思える環境を作れたなと心から肯定できる状態が、風通しよく暮らせることに繋がります。



クラシノアシスト tamaco さんが考える快適の三要素



紙袋やマスキングテープなど身近にあるモノを収納に活用することで簡単に快適さを実現できます
※詳しくはパネル「整理収納の基本」参照

～展示に寄せて～

自分にとって何を大事にしているのかを考え、探し物をせずに済むようほんのひと手間の片づけを行うことで、人への思いやりが出てきます。独りよがりの片づけでは、結局家族の誰かとピリピリしてしまったりします。

単に、しまって綺麗な形を作るのが片づけではなくて、モノを活かす、人を生かすために行うのが片づけだということが伝わると嬉しいです。





エコに暮らす① デコ活

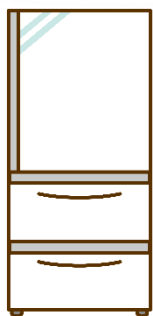


片づけをしてスッキリしたら、「エコ」にも目を向けてみてはいかがでしょうか。エコに暮らすことは、地球環境のためになるだけでなく、家計の節約につながるお得な面もたくさんありますよ！

デコ活とは

デコ活とは、二酸化炭素(CO2)を減らす脱炭素(Decarbonization)と、環境に良いエコ(Eco)、活動・生活を組み合わせた言葉で、新しい豊かな暮らしを創る国民運動です。ぜひ、個々のライフスタイルに応じた効果的かつ参加しやすい取り組みを見つけましょう！

冷蔵庫にモノを詰め込みすぎないようにして、扉を開けている時間を短くするのも賢いに！



電力の削減

- ・必要のない照明は、こまめにスイッチオフにする。
- ・家族が同じ部屋で団らんし、冷暖房と照明の利用を少なくする。
- ・LEDなどのエコ家電を利用する。

水の削減

- ・歯磨きや食器洗い時に水を出しっぱなしにしないなど節水に心がける。
- ・シャワーの使用時間を一日1分短くする。

他にも、公共交通機関の利用などがあります。



手軽にできること～マイボトル～

巷に溢れるペットボトル。ついつい、自動販売機で買ってしまいがちですが、マイボトルを持ち歩くことは、いつでもどこでも、好きな飲みものを飲むことができるもっとも簡単にできるエコな活動です。

世界全体では毎年800万トンのプラスチックが海に流れ出とるらしいよ。深刻な環境問題じゃんね！



お財布にやさしい

ペットボトル飲料を購入するよりも、出費を抑えることができ、節約につながります。

ごみが出ない

マイボトルは洗って使用するため、容器やキャップなどのごみが出ず、環境に優しくエコです。

エコに暮らす② 食品ロスの削減

食品ロスって何だろう？



本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食べ物のこと。令和4年度の食品ロス量は、約472万トン(前年度比▲51万トン)と推計され、その半分の約236万トン(前年度比▲8万トン)が家庭から排出されています。特に、家庭で発生する食品ロスについては、以下の3つに大きく分類されます。

① 直接廃棄

賞味期限切れ等により使用・提供されず、手つかずのまま廃棄されたもの。

② 過剰除去

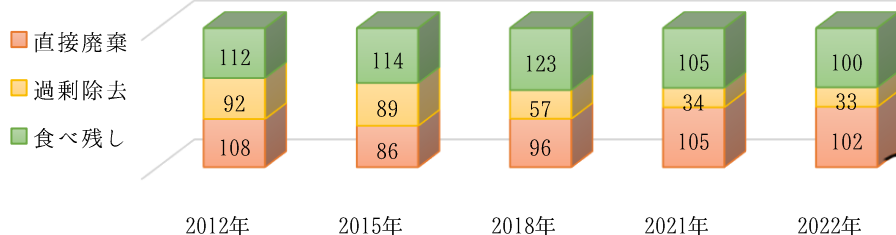
厚くむき過ぎた野菜の皮など、不可食部分を除去する際に過剰に除去された可食部分。

③ 食べ残し

食卓にのぼった食品で、食べ切れずに廃棄されたもの。

家庭から出る食品ロスの推移

(単位：万トン)



食品ロスの総量は年々減少しています。食品ロスの削減への関心の高まりがその一因であると考えられます。

出典：環境省報道発表「我が国の食品ロスの発生量の推計値（令和4年度）の公表について」R6.8.17参照
https://www.env.go.jp/press/press_03332.html



私たちができること

必要なときに必要な分を買う

買い物に出かける前に食品の在庫をチェックし、使う分、食べられる量だけ買うようにしましょう。



買いすぎ いかん

上手に使いきって、おいしく食べきる

食材は適切に保存し、残っている食材から使いきるようにしましょう。野菜や果物の皮は厚むきせず調理し、食べられる量を作りましょう。



作りすぎ いかん

外食のときは食べられる分だけ注文する

小分けや小盛りメニューを上手に活用し、料理を残さずいただきます。



注文すぎ いかん

「消費期限」と「賞味期限」を正しく理解！

「消費期限＝安全に食べられる期限」、「賞味期限＝美味しく食べられる期限」です。表示の保存方法に従って保存していれば、賞味期限が過ぎたからといって、すぐに食べられなくなるわけではありません。



ごみの分別



片づけ後のごみの分別に困ったら

現在、豊橋市のごみの分け方は、11分別となっていますが、せっかく片づけをしても ごみをどうやって捨てればよいのか困ってしまう こともあると思います。そんな時のためのお助けツールをご紹介します。



家庭ごみ ガイドブック

ごみの分別方法についてフルカラーでわかりやすく紹介しています。これを見れば、ごみの分別をサクサクに進められます！

詳しくは
こちらから⇒



ごみ分別促進アプリ 「さんあ〜る」

ごみ出し日の通知や、ごみ収集カレンダーの確認、ごみ分別の検索、古紙などの資源の持ち出し場所の確認など、便利な機能が満載。

詳しくは
こちらから⇒



捨てる前に 賢くリユースしましょう！

まだ使えるモノを繰り返し使う「リユース」は、環境にやさしく、またご家庭のお財布にもやさしい取組です。不要になったモノで、まだ綺麗なモノや十分使えるモノは、リサイクルショップや民間事業者のサービスを利用して、売買や譲渡を検討してみてもいい？

**令和6年
10月から**

電池類は危険ごみへ！

令和6年10月から「危険ごみ」として充電式電池の収集を新たに開始するとともに、使い捨ての電池や充電式電池が取り外せない小型家電は「こわすごみ」から「危険ごみ」に分別が変更になります。



すべて

危険ごみへ

ごみの分別についてのお問合せは、豊橋市役所
ゼロカーボンシティ推進課(0532-51-2399)まで！

中央図書館情報発信コーナー企画展

「自分にもみんなにもやさしい快適な暮らしのヒント」

編集・発行 令和6年8月24日 豊橋市図書館©

〒441-8025 豊橋市羽根井町48番地 電話 0532-31-3131