



特集
 ●加齢性難聴と人工内耳
 ●乳がんの早期発見に向けて
 ●転倒外傷に要注意 ●アトピー・性皮膚炎
 ●認知症の人とのかわり方
 ●パーキンソン病

2019-03月号・暮らしを快適に続ける 収納のポイント



【記事監修】
 おうちスタイリスト®
 米村 大子



おうちスタイル札幌のHPから
過去記事がダウンロードできます



家が整っていると、片づけに
まとまった時間を割く必要が
なくなり時間を有効活用でき
ます。時間が無いと思ってい
るほど家を整理して心と時間
に余裕のある生活を。

4Rとは？

- ① Refuse (リフューズ) ごみになる物は
買わない、受け取らない
- ② Reduce (リデュース) 無駄をなくして、
ごみを作らない
- ③ Reuse (リユース) 繰り返し使用する、修
理して使う
- ④ Recycle (リサイクル) 資源に戻して、
再利用する

片づけのアイデア帖をご覧いただき
まして、ありがとうございます。
片づけは、未来の自分に向けて、モノ・
時間・気持ちを整える作業です。いつ
でもチャンスをつかめるように、そして、
いつも帰ってくる場所が、笑顔いっぱ
いの自分らしく穏やかに暮らせるパ
ワースポットになりますように。



100円ショップやニトリ、無印良
品、ホームセンターなどでさまざま
な収納用品が手に入ります。み
せる収納とみせない収納で使い
分けるなど楽しみましょう



教えてくれたのは…
 整理収納アドバイザー
米村 大子さん
 おうちスタイル札幌 代表/整理収納
 アドバイサー1級・宅地建物取引士
 お片づけレクチャーや終活講座、企業・個人宅での整理
 収納サービス、高齢者の住み替えのアドバイスや整理収
 納サービスなどを手掛ける「おうちスタイル」®とし
 て道内外で活躍中。
 おうちスタイル札幌 検索

ゴミを減らす活動である
4Rをご存知ですか。① Refuse
(リフューズ) ② Reduce
(リデュース) ③ Reuse
(リユース) ④ Recycle
(リサイクル) の4つのキ
ーワードの頭文字からとっ
たものです。
必要な人にモノが届くよ
うに、自分から出ることか
らできる範囲でモノを循環
させましょう。不要なモノを
分別して、リサイクルショッ
プやフードバンクなども上
手に活用しましょう。自分
が快適に暮らせるルーティ
ンを見つけて、心地良い家パ
ワースポットにして下さい
ね。

モノが正しく循環する
生活を

片づけは、必要なモノを
必要なだけ、使いやすく収
納して、快適に過ごせるよ
うにするものです。片づけ
できることはたくさんあり
ますが、ぜひやってほしいこ
とをご紹介します。
 ① 写真を撮影する
片づけを始める前に片づ
けたい場所の写真を撮りま
しょう。現在の状態を客観
的に把握しやすくなりま
す。
 ② モノを全部出す
片づけを開始するときは
収納からモノを出します。
何をどれだけ持っているの
か、量と種類を把握できま
す。
 ③ 理想の部屋をイメージす
自分がどのような部屋で
生活したいか具体的なイ
メージがあるか片づけのス
ピードが加速します。
 ④ みせる収納は面をそろえ
て、収納を統一する
収納のみえている面がそ
ろると整ってみえます。

片づけのポイント