

モノを捨てられない人、必読！ 自分に最適なモノの量を見極める3つのヒント

8/11(木) 17:50配信

自分の生活スタイルに合った「最適量」の見つけ方 【今日からできる、クリエイティブ収納のススメ】



「クリエイティブ整理・収納術」（クロスメディア・パブリッシング）の著者・TSUNさんの自宅のワークスペース。見るからに、“散らかりストレス”と無縁 ※「クリエイティブ整理・収納術」より転載

家の中が雑然としていて居心地が悪く、リモートワークの効率が上がらない」と悩む人は多い。そこで「クリエイティブ整理・収納術」（クロスメディア・パブリッシング）の著者・TSUNさんに、快適な空間を創るコツをお聞きする。

1回目は、「おうちストレスの原因を突き止める方法」を教えていただいた（前は関連記事リンクより）。散らかりストレスの原因が見つかったところで、2回目はその解決法。「モノを減らしさえすれば快適な空間になる」と単純に考えがちだが、TSUNさんによるとそうとは限らないとのこと。「おうちの悩みはとても複雑で、複合的な問題がからみあっています。自分が管理できる“最適量”も人それぞれ違いますので、モノが少なすぎてストレスになる場合もあります」（TSUNさん）。

快適な生活空間を手に入れるためのSTEP2は、「自分にとっての、モノの“最適量”を見つけること」。それにはいくつかのやり方がある。

「自分にとって最適なモノの量」を見つける3つの方法

（1）日常的に使っている物だけを残す



自分にとっての最適量を見つける王道は、「1年以内に使わなかったモノを手放す」方法（ただし冠婚葬祭用品は除く）。結果的に日常的に使っているモノだけが残るので、現在の生活スタイルや趣味、嗜好を最適化することができる。

1年以内に使わなかった
モノは手放す

（2）必要な数を先に決めてしまう



最初に「これ以上は持たない」と決める

『フランス人は10着しか服を持たない』という本がベストセラーになったことがあるが、このように最初に、「これ以上は持たない」と決める方法だ。そもそも散らかる理由は、管理ができない数を持っているから。なぜ管理できない数を持ってしまうかといえば、モノを買う時に「現在持っているモノにこれが増えも管理できるかどうか」をあまり考えないからだ。

ただし、モノの管理ができる能力は人それぞれだし、人でもモノによって違う。趣味関係など「多くてもすべてを完璧に把握し、適切に管理ができていくモノ」まで減らす必要はない。逆に管理できないモノは「最低限これだけあれば大丈夫」という必要な数を割り出し、その数をキープするように意識すれば、散らかることはない。

(3) 収納に入るだけにする



「このスペースに入るだけ」と決める

必要以上に増えがちなモノは、「このスペースに入るだけ」と決めてしまう方法（ただし必要最低限の量が入る収納が確保されていることが条件）。

「いくつあっても困らない」と思い、洗剤やトイレトペーパーを買いだめたり、「掃除に使えるから」と使用済みの歯ブラシやタオルをためこんでしまう人におすすめ。「例えば私は80cmのハンガーパイプを用意し、パンツ類はそこに掛けられるだけと決めています」（TSUNさん）

整理の基本「全部出し」のメリットとデメリット



多くの整理メソッドで推奨されている「全部出し」だがデメリットもある

「残すモノ」と「手放すモノ」を見極めるために、多くの整理メソッドで推奨されているのが、「全部出し」。収納されているものを全部取り出して広げるなんて、考えただけでうんざりするかもしれないが、そのメリットは以下のように多い。

- ・モノの総量を目で見て確認できる
- ・失くしていたモノが見つかる
- ・重複しているモノがわかる
- ・掃除がしやすい
- ・一気に片付き、爽快感がある

一方、「全部出し」には「一時的に部屋にモノがあふれてごちゃごちゃになる」「終わるまで落ち着かない」といったデメリットも…。

「でも、『そのままにはしておけない』状態になってしまうからこそ、『片付けるしかない!』という後まわしにできない気持ちになり、一気に片付けが進むという面もあります。『やらなきゃ』と毎日思っただけでずっと憂鬱でいるよりは、棚一段、引き出しひとつずつでも『全部出し』をして片付けてしまうほうが、その後の暮らしも気分も明るくなりますよ」（TSUNさん）

自分に合った「手放し方」を探る

上記の方法で「最適数」が把握できたとしても、処分するのは簡単ではないかもしれない。ゴミに出すのが一番手間がかからないが、ここでネックになるのが「まだ使えるのに（あるいはまだ新しいのに）、捨てるのがしのびない」という気持ち。「捨てる」以外の手放し方をいくつかご紹介しよう。

(1) リサイクルショップに売る

全国展開しているトレジャーファクトリーやブックオフ、セカンドストリートなど、大手のリサイクルショップは比較的何でも買い取ってくれるし、ブランド品ならブランドストアやRAGTAGなどがある。「持ち込むのが面倒なら、段ボールに詰めて送るだけで査定してもらえ、引き取ってもらえる「宅配買取」を利用するといいでしょ」（TSUNさん）

(2) フリマアプリで売る



フリマサービスを利用する

メルカリ、ヤフオク!、楽天ラクマ、paypayフリマなど、個人間売り買いができるフリマサービスを利用する方法もある。リサイクルショップで売るよりは手間がかかるが、スマホひとつで完結でき、住所などを知らせずに匿名で配送できる便利さもある。大型家具などは売るにも捨てるにも、梱包や配送が難しいが、近隣で欲しい人を探せる「ジモティー」を利用すると、引き取りに来てもらうなど、自分の都合に合わせやすい。

(3) ショップの回収サービスを利用する

無印良品、ユニクロでは自社商品を回収するサービスを行っており、ZARA、H&Mなどでは自社商品に限らず古着を回収してくれる（サービス内容については、各オフィシャルサイトを要確認）。

(4) 寄贈する

まだ使えるものや愛着のあるものを処分でき、社会貢献もできる方法。

・古着deワクチン（衣服・バッグなど）

- ・もったいないボランティアプロジェクト（食器や衣服など）
- ・ワールドギフト（文房具や育児用品のほか幅広いアイテム）
- ・モノギフト（家具や家電、生活用品や食品など）

上記のほかにも多数の団体があり、各団体で受け付けているモノや寄贈法、使われ方が違うので、ネットなどでチェックしてみることをお勧めする。

「おうちストレスの原因を突き止める方法」「自分にとっての最適量を把握する方法」「自分に合った手放し方」がわかったところで、次回はいよいよ「最適な収納場所を自由に創造する」、クリエイティブ整理・収納術の極意方法を紹介する。

次回は関連記事リンクより。

取材・文/桑原恵美子

編集/inox.

取材協力: TSUN(つん)

本業はグラフィックデザイナー。リノベーションをきっかけに「快適な暮らし」をテーマにしたウチブログを開設。YouTubeチャンネル「uchilog(ウチログ)」は1年9カ月で登録者6.3万人。第9回ESSEインテリアグランプリ審査員賞受賞/リノベりす2016年リノベ人気事例1位/relife×SUVACO・リノベりすインタビュー/RoomClip大人のナチュラルインテリア/ねこのきもち インテリア特集/台所図鑑などメディア掲載多数。

@DIME編集部