

ライフスタイル

服を買いに行く前に「手持ちの服全部出して、全部着る！」で、超買い物上手になれた…！

[整理整頓](#)[買い物](#)

そろそろあったかくなってきて、夏まで使える服を本格的に探し始める方も多い季節。「なんとなく買い物に行こうかな〜」と思っている方、「なんとなく」のその前に少し待って！ 買い物に行く前に、手持ちの服を一斉に見直してから買い物に行くことで、グッと質の高い買い物ができるようになったんです…！



本日はそんな「断捨離のススメ」を、CanCam.jp 編集部スタッフの経験をもとにご紹介させていただきます！

【買い物に行く前にやったこと】

・手持ちの春夏服を全部出して、全部着て、鏡に映す！

以上です！超単純！

この「全部出して、全部着る」により

- ・着ない服を一斉に処分できる
- ・処分する服＝今の自分には必要ない服の傾向がわかる
- ・本当に似合う服はどのくらいテンションが上がるかが感覚として掴める

と、「本当に自分に似合う服が残る上に、買ったのに着なかったというムダ買い率が格段に減る」という効果が得られます。少し細かく見ていきましょう。

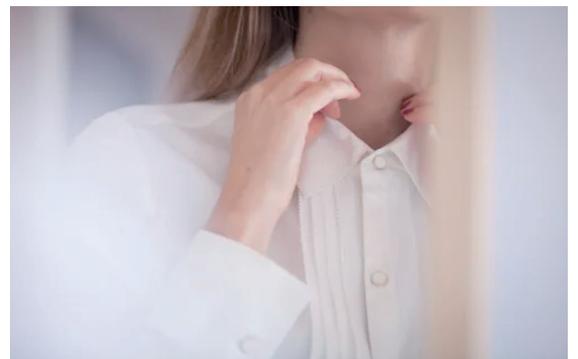
「全部出す」

手持ちの服で自分がどのくらいの量を持っているのか一度見ると「T シャツはめちゃくちゃ持っているからもういいかも」「こういうカラーがないから挑戦してみたい」などがなんとなく頭に浮かんできます。

「全部着て、鏡に映す」

これが超重要。見ているだけだと「全然まだ着れそう」と思っていたのに、実際に着てみると、体型の変化や好みの変化で「今の自分」には合わなくなっている、ものによっては時代による変化で「去年まではかわいかったのに、今年着るとちょっとダサい…？」とリアルに感じられる…ということが多発。合わないものはおもいきって処分する勇気が出ます。

ちなみに「着なくても絶対に自分に似合う or テンションが上がるとわかりきっている服」も着てみるのがおすすめ。「いちばん着ていて楽しい服」がどのくらい自分を魅力的に見せてくれたり、テンションを上げたりしてくれるのかを感覚として掴んでおくと「なんとなく良さそう」くらいの服はわざわざ買わなくてもいいかも、と思えます。



たとえば私の場合

- ・一時期ワンピースにハマってたけど、ほとんど着ていないし、今着てもしっくりこないで買わない
- ・春夏は家で洗濯 NG の服は自然と出番が減るので、できるだけせめて手洗い可の服
- ・トップスが白 or 黒だらけなので、よっぽど気に入ったもの以外はもう買わなくて OK
- ・形が変わっていて色も派手なものは合わせづらくて着なくなるので、形が変わっているならベーシックカラー、色が派手ならベーシックな形とどちらかにする

などなどの傾向が掴めました。

処分する勇気が出た服軍団は、売るのはちょっと面倒だけど、捨てるのはもったいない…という方は「古着 de ワクチン」などのまとめて送れる寄付サービスの利用や、H&M などの店頭で受け付けている古着リサイクルコーナーに持っていくのもおすすめです。

【この状態で買い物に行くと…】

上記で自分の傾向を洗い出したら「現時点で自分が相当気に入っている服のどれか」で買い物に行くのを猛烈におすすめします。試着したタイミングで「元から自分が着てきた服」よりテンションが上がらなければ買わない、というかなり明確な基準ができて便利。

その状態で「自分が処分した服の傾向」「本当にテンションが上がる服」を知っていると、明確な基準ができてい上に「服を処分する決断をするって結構大変…」ということがわかっているので「なんとなく買って、やっぱり着なかった」というありがちな失敗をだいぶ減らせる上に、着ていてテンションが上がる服しか手元にやってこないで、「服の数はたくさんあるのに、着る服がない!」という現象もなくなり、毎日服を選ぶのもかなりハッピーになります。最高!



この状態がなくなる!

ゴールデンウィーク後半戦、時間の余裕があるうちにぜひトライしてみてください!

