

# 住まいの ダイエット

**新年度!** 要らないものを整理して清々しい気分スタートさせたい、誰もがそんな気分になる季節です。けれど思いきって捨てられないのも人情、次第に家の中に物があふれ収納しきれなくなっていくます。そこで、今回、簡単そうで意外と難しい「捨てる方のルール」をご紹介します。

## 例えば

- 掃除をラクにする。
- 片付けやすい部屋にする。
- 必要な物がすぐに出せる。
- 気持ちを切り替える。
- 無駄使いをやめて貯蓄を倍増。
- 優柔不断な自分を変える。
- 先延ばし癖がなくなる。
- 風水にあるような幸運を呼び込む。

などなどです。



捨てる代わりに  
得たいものをイメージすると  
捨てるモチベーションが  
高まります。



## 捨てるための ルール3則

ルールを決めておくと  
捨てるグセが  
身に付きます

## 捨てるコツ3則

暮らしのリズムの中に  
捨てるタイムを  
つくりましょう。

### ① 3秒ルール

コンビニのケースに並んだ飲み物を選ぶのは、大抵2秒くらいだとか。私たちは瞬時に欲しい物を決めることができるのです。要る、要らないを判断する時も同様に、せいぜい3秒くらいで見極めましょう。



### ① すぐ捨てる

見たら、読んだら、気がついたら、開けたら、用済みの物はすぐにその場で捨てましょう。後回しが溜め込みのモト。数秒で済むことが数倍のツケになります。



### ② 3年ルール

使わないまま3年以上経過している物は必ずどこかにあります。持っていることすら忘れていたなどいうことはありませんか?今の自分に必要がないのであれば、潔く捨てる決断をしましょう。



### ② あふれたら捨てる

収納する場所と範囲を決めて、入りきらなくなったら捨てます。レジ袋と紙袋は決めたいれ物に入る分だけ、おもちゃボックスは3個までなどルールを決めましょう。



### ③ 3禁句ルール

「いつか」「もしかして」「とりあえず」は捨てない言い訳の言葉です。未来への過剰な期待、過去の美化は今を大切に生きる妨げになります。スッキリとした心地よい部屋を目指し、心を鬼にしましょう。



### ③ 過ぎたら捨てる

期間あるいは、期限を区切って過ぎたら捨てるようにしましょう。新聞を溜めるのは1週間まで、スパイスや調味料のフタには期限を書くなどちょっとした努力を。

