



トップ > リビング > やみくもに捨てるの待って! 片づけは自分基準の優先順位で

捨てる

残す

やみくもに捨てるの待って! 片づけは自分基準の優先順位で

2023/10/23



山岡さくら

元片づけ苦手な主婦・整理収納アドバイザー。子なし夫婦。100均に詳しく、キッチン収納が得意です もっと見る>>

元汚部屋出身、面倒なことは大嫌いな主婦・整理収納アドバイザーでサンキュ! STYLEライターの山岡さくらです。

片づけというと、なんでも捨てなきゃいけないと思っている方も多そうですね。ですが、本来の目的は捨てること、モノを減らすこと、ではありません。今回は少し視点を変えて、片づけを考えてみませんか?

捨て活なんて言葉もはやるほど、片づけ=捨てること、ととらえられていることが多いですが、片づけが苦手な人ほど捨てられないよ…と感じているかもしれません。それ、ちょっと考え方を変えてみると、スムーズに片づけが進むかも! ?

なんで片づけたいの?

心地よく過ごせる部屋づくり

残すものを選ぼう

自分らしい心地よい暮らしを

山岡さくらの記事一覧



イライラ爆発! 置き配メッセージを貼ってみた

ライフスタイル
2025-06-13



そろそろ準備OK? 日焼けも冷房も100均アームカバーでまるっと対策!

ライフスタイル
2025-05-29



【セリア】110円のおしゃれなクリアスタンプ発見

ライフスタイル
2025-05-20



これで探さない・忘れない 3COINSのスマホホルダーが私の相棒に

ライフスタイル
2025-05-12



ミニチュア好きが一目ぼれ! 3COINSのミニカメラは見た目以上の実力派

ライフスタイル
2025-04-22

もっと見る

RANKING リビングランキング



暑くなる前に靴も入れ替え! 整理収納アドバイザーが教える靴の保管方法

高桐久恵

PR

完全無料! たった60秒の住所入力で家の価値が分かるこの…
株式会社NTTデータ・ウイズ

ランキングをもっと見る

CATEGORIES

お金	ビューティー
リビング	ライフスタイル

なんで片づけたいの？



きっと片づけよう！と思い立ったとき、なにかきっかけがあったと思います。

- ・来客があるから、とにかく見た目だけでもすっきりさせたい
- ・毎日探し物ばかりしていて、それをなくしたい
- ・片付いていないことを家族に指摘された

などなど

どれもありがちですね。

でも、それはきっかけのひとつに過ぎません。

そこだけを目的や目標にしてしまうと、一度がんばっていてもリバウンドしてしまうんです。

ではどうすれば…？

実はその先が大事なんです。

今だけなんとかかなれば、というきっかけだとしても、せっかく片づいたらキープしたいですよね。

だから

「どんな暮らしがしたいかを考える」ことが必要なんです。

やみくもに片づけようとする、かたっぱしから押し込んで見えなくして満足してしまったり（これは過去の私です…）、とにかく捨てなきゃ！となんでも捨てようとしてしまっ、あとで後悔してしまったりします。

心地よく過ごせる部屋づくり

家事

わたしのこと

ライター一覧

記事ランキング

WRITER RANKING 人気のライター



1位
ここママ



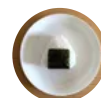
2位
シンプリストウた



3位
マミ



4位
菅智香



5位
おこめ

[ライター一覧へ](#)

HOT WORDS

人気のキーワード

貯金/貯蓄

収納

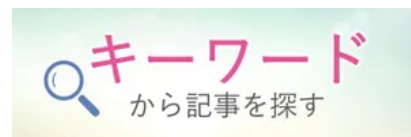
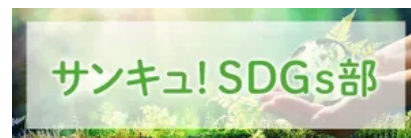
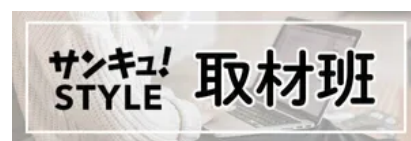
料理/レシピ/作り方

暮らし方/ライフスタイル

節約/やりくり

スイーツ

RECOMMEND 注目のライター



サンキュ！
2026年3月号
発売中！

最新号の特集一覧
と、立ち読み、プレ
ゼント応募はこちら
から。
定期購読・電子版・
ネット書店販売も。



New!

最新号をチェック



FOLLOW US!



最初に決めた理想の暮らしは人それぞれ。

片づいた部屋でこんなことがしたい! という場合もあれば、日々の片づけや掃除にかかる時間を短縮して外に出て趣味を満喫したい! という方もいると思います。

そのゴールはどれも正解。

自分が心地よく暮らせる環境を作るのが正解だからです。

残すものを選ぼう

片づけを進めていると、捨てることにフォーカスしがちです。

確かに捨ててモノが減れば収納も余裕ができるし、スッキリ! なんです。

でも、一度がんばって減らしたとしてもまた増やしてしまっって元通り…なんてことになりかねません。

捨てるモノではなく、自分が大事にしたいモノを残す、お気に入りを選ぶ、ということ意識してみてくださいね。

自分基準の選び方でよいんです。



たとえば私にとって大事なもの。

好きなミュージシャンのグッズ類。

イマドキの呼び方なら推し活グッズですね。

長年ファンを続けてきて、パンフレットや本、ツアーグッズなどなど、ここに関しては増える一方です。

でも、どれも手放そうとは思わないし、自分にとって最優先で残したいものなので収納場所も確保します。



その一方で、捨てられない！という声をよく聞くマンガや本は私にとってはそこまで重要ではないので、本棚すらありません。
必要な本は図書館で借りたり、どうしても読みたいときは買って読んで、すぐに売ってしまうので、保管しておく必要がないのです。
どうしても手元に置いておきたいものだけ、ファイルボックス2つ分保管しています。

自分らしい心地よい暮らしを

人それぞれ、大切にしているモノは違います。
だから必要な量の目安はあっても正解は本人にしか決められません。
周りから見れば持ちすぎ、と思われる量だったとしても、自分が残すと決めたならそれでよいんです。

なにを優先して、自分が心地よく楽しく生活できるか、を基準に量を決めてみると「捨てなきゃ」のプレッシャーから解放されるかもしれませんよ。

・記事を書いたのは・・・山岡さくら
整理収納アドバイザー&風水片付けコンサルタント。
片づけが苦手だった経験を活かし、セミナーやお客様のお宅でのサポート作業などを行っています。プチプラシンプル収納で生活しやすいお部屋作りをご提案しています。

インスタでは自宅の収納紹介、家事動画、プチプラコーデ記録などをアップしています。
フォローしていただけると嬉しいです。

YouTubeは家事動画やルームツアーなど。
こちらもチャンネル登録お待ちしております。

Instagram (アカウント名 : smiley_life_sakura)

ブログ

YouTube すまちえりちゃんねる

サンキュ！STYLEライターへのメディア掲載依頼・お仕事に関するお問い合わせはこちらまで

メディア掲載依頼・お仕事に関する

✉ お問い合わせ

関連するキーワード

収納

片付け

山岡さくら

< 前の記事

キッチン水栓のヘッドを変えて掃除のプチストレ...

次の記事 >

泡で洗面台の排水管掃除ができる洗剤パブルー...

記事一覧へ

サンキュ!

サンキュ! STYLE

サンキュ! アンバサダー

お問い合わせ 広告掲載 利用規約 利用者情報の取り扱いについて
本サイトに掲載されている記事・写真・イラスト等のコンテンツの無断転載を禁じます。

© ARIGATO CORPORATION. ALL RIGHTS RESERVED. 会社案内 個人情報保護への取り組みについて