

KAIZEN生活

yamasayan

9月17～19日の3連休、田舎に帰ってきました。

で、お父さんからこんな忠告が・・・。

「ラジオ体操」やったほうがいいよ！って。

人生最大限の、体型（体重非公開）の為、気遣ってくれたらしい。

腰痛もあるので、

「腰痛も治るって、テレビだったかでやってたよ！」って。

なので、帰ってきてから、20. 21. 22. 23日と朝6時30におきて、ラジオ体操やります！！

YOUTUBEで探してお気に入りにして、それを見ながら。

今日は、6時25分から教育テレビでやってるテレビ体操をみながらやりました。

まいにち、続けられるといいな。

少しでも腰痛を改善して動きやすくなりたいです。

ダイエットにはならないかもしれないけど、きっかけにしたいです。

2011.05.29 Sun おわりません。

本も・・・なかなか捨てられず・・・片付けもなかなかすすまねい・・・。

めがね

もう1度みてます。

ていうか・・・片付けが本当に終わらない感じ・・・。

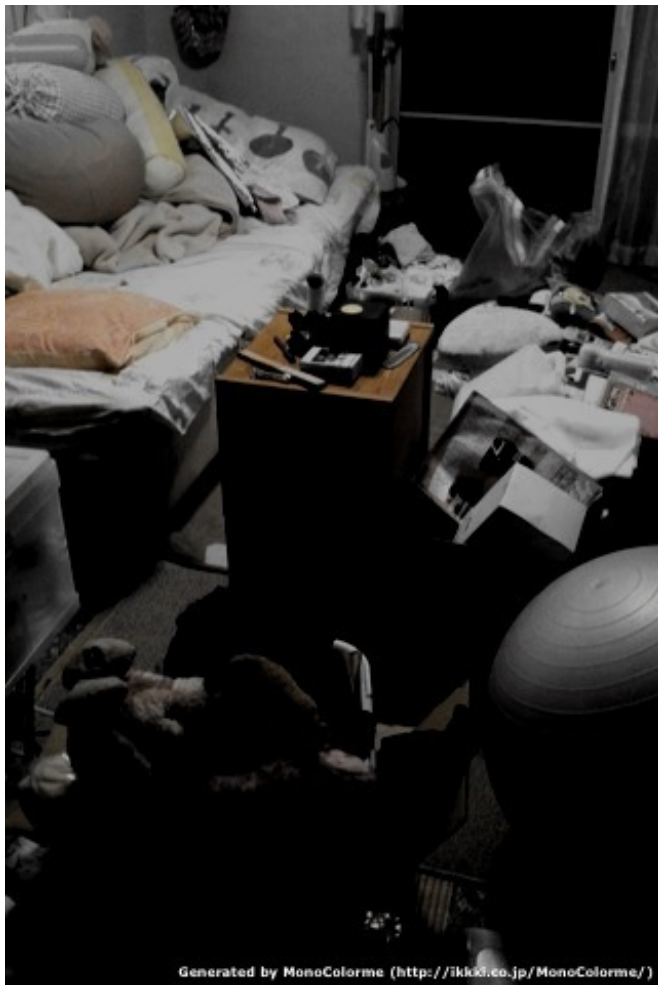
本が断ボール箱1箱以上になってます。でも、まだ吟味がおわんないい～～～。

挫折してもいいですか？

ちょっくら横につんどいていいですか？

ちょっと横によせて掃除機かけて終わりにしようかな・・・。

2011.05.29 Sun 少し、



休憩。ベットの位置を動かした。一応、衣替え終わりました。あとは、本とかをすてたいとおもいます。また、
めがね
をみつつ作業です。

ものが沢山ありすぎ！！疲れるしー。



衣替えです。そして、なかなか
捨てられず、、、めんどくさくなってしまってます。
だから、ルービーにて休憩中。
やんなきゃなー。



以前、ぬいぐるみをどうしようと思って考えていましたが、この子たちは親切な方に引き取ってもらうことができました。

本当にありがとうございました！！

（前、前記事へのコメントもありがとうございました。まだ、まだ勇気が出ず転職活動もどうなることかわからないのですが、なにか進展があったらまたここに書かせていただきたいと思います！！）

やっと、安心してこの子たちも暮らせると思います。

最後の、記念の撮影をしました

（画像が横なのは・・・編集のしかたがわからず・・・なのです。）



以前うちにいた子たち一覧です。

今は減ってまして、

プリモプエル ・ コプエル ・ くま ・ リカちゃん はいます。

今回は、プリモプエル（しょうくん）・コプエル（ハッピーくん）を手放そうと思っています。

2011.04.03 Sun 掃除

掃除すっぞ～、捨てるぞ～～～。

全部が嫌になった！！

仕事で簡単なミスをしちゃって、そして態度が悪いと怒られ

どなられる私。

転職したいけど、勇気もないし・・・

なにか自分を変えたい！どんな風に？というのはわからないけれど、

ストレスを取り去った環境で、

次の転職に向けて自分で動いていこう！！そのままいても、時間だけが過ぎ去っていくから。

今、この一瞬のやる気を使ってやるっす！！！！！！！！！！

仕事のミス・・・怒鳴られ・・・お局なので本当に仕事向いてないっておもうんだけど、

十数年勤めてこんなだから・・・自分・・・キャパオーバーっす。

仕事・・・自分にあう仕事を考えていこう！！

よし！捨てるぞ、ストレスを捨てて環境を良くしてそれからだな！！！！



気になっていたお風呂のものとかをよけた。入浴剤だけはすぐに取り出しやすいところにほしいのでこれだけはおいてもOKにした。

ビニールの床がぜんぜん汚れが取れない・・・。
シャークスチームポータブル・・・が俄然ほしくなってくる・・・。

あと、壁に吊り下げる収納をやめようと思ってます。
ちょっとずつ取り外してます。

壁にないだけで、すごくスッキリします！！

2010.12.19 Sun 靴を、全てだす。



すべての靴をだした。というか・・・安くさい靴ばかりですなWWW.
とにかく、これでも何度か捨てたりを繰り返していたので少ないですけど。
これから減らしていきました。

2010.12.19 Sun 靴を、処分。



今回はこんだけ。ほとんど、ひ〇きという通販で買ったもの。
いいものにも出会えるんだけど・・・あわないものがほとんどかもしれない。
という・・・。

安物買いのなんとか・・・になってるな～自分。
靴はきちんと履いてみて、お店で買うのが一番か～と学びました。

*iphoneで写真を撮ってるんですけど、小さくするアプリをゲットしたので
投稿しやすくなりました～♪
これからまた、ブログやってこうかなー。

少しづつスッキリさせていこう！！！！



やっぱ、ここにはおきたくないな～。かぎだけとかにしようかな。
考え中なのでちょっと・・・このままに。



とにかく・・・靴を吟味して捨てて・・・今使わないものは靴箱に入れて
今使うものだけだしとこうという・・・。こたつは近々・・・処分の方向で。
気が向いたので玄関も拭いてみました・・・。
久しぶりに玄関の掃き掃除もした・・・という。



玄関はきれいに・・・なのにこの有様。やっぱ上に乗せるのやめよう・・・。



・・・あ～はいはい。



粗大ごみ・・・こたつ。もう、足は先にすててしまったので、粗大ごみを頼んでシールかって貼って

ださなきゃなのですが・・・まだ、やってないという・・・。

出していない紙ごみと、プラスチックごみと缶もここに・・・。

そうそう、PCの中も断捨離をっていうのを読んで、ブログを開いてみてくださいなのですよ。

そして、ブログの中の掲載した写真がでかすぎて・・・やる気を失ってたんですけど、記事を編集

ですぐに小さくできたので、ほっとして、またブログを再開してるしだいです。

と、いいですか、また掃除熱が再燃してるからってのもあります。

断捨離の漫画を読んだらまたやる気がでてきたのです！！

ま、その前に目の前にごちゃごちゃしてものが無いだけで、気持ちが落ち着くということがわかったので。

とりのぞこうと！！

PCの中のお気に入りとかいろいろ今は見てないもの、更新されてないものを捨てていこうと思っ

このブログも捨てようかとおもってたんですけど・・・。簡単に書くことができるならまだやろ
うかな
とは思ってますけど・・・。

何個もブログをもってるんですけど、大体をツイッターでつぶやいてるからぜんぜんブログを
書かなくなったので・・・いらぬものは捨てていこうと。

でも、このブログ私の掃除、捨てるの遍歴が見れるのもうしばらく残そうと思います。

てか、それにしても汚い部屋なことWWWW。まだまだですな。

さて、本当に今度こそ玄関！いってきます！！！！

久しぶりに、ブログを書いたり見たりしてるんだけど・・・ひっどいな。自分のクロゼット?!の中とか

よく公開してたなって。本も何度も・・・部屋の全景さえも・・・はずかしいんですけど。しかも、あれで

断捨離と言ってたんですけど・・・。

まだまだ、捨てるが甘いな!あ那个时候の自分。でも、まだ少しでも続けてることがいいんじゃないかな～とは思ってます。

捨てる→入る→捨てるの繰り返しだけど・・・すこしづつ必要なものがわかってきて本当にほしいもの

だけ買うようになっていってるのではないかな・・・と

思ったりして・・・自意識過剰か?

服とか減らしてるけど、あまり増えてません。なんていうか・・・洋服がよくわからないから。なんでもいいんですよ、とか言っちゃいけないか。でも、おしゃれではない自分。なにを目指して

求めているのかわからないから、もうちょっとまってって感じかな。

いいものを（自分の気に入ったものフィットするもの）2、3ヶってのが理想かな。

洋服も、物も、靴とかも・・・。

こざっぱり暮らしたいな。

めんどくさい・・・けど、玄関をやろうかなと思います。

今、ごみ箱に悩んでいて・・・。玄関においてあるんです。

とにかく、いらない物を片付けてみようかな~~~~~。

それでは・・・また。



いっ、テレビの前がガンガンにもつになるんだけど、それがイライラするから、なにもおかないようにしようと奮闘中！！継続しなきゃ。

あれから・・・断捨離がめちゃめちゃはやって、はやって、本も何冊もかっているやまさやんです。

それでも、土日には掃除して、洗濯して捨てて・・・って少しでもやっていました。

本はもうほぼ半分ぐらいになりましたよ。またやったら減らせそうな気がしています。

できれば、1週間は7日間だから必要数7プラス α ぐらいのもので暮らせたらなと思っています。

タオルもゴワゴワしたものを捨てて、ハンカチも入る分しか持たない、と処分。

処分しても、処分しても捨てるものってまだまだあるなーと思っています。

使っている？といえば、使っていないものがたくさんあるし。もう、いまさらってものもあるし。

毛布を何枚も使って+夏の肌掛け布団をかけて冬をすごしていた私ですが、このたび

羽根布団をかい、何枚もの毛布、肌掛け布団を捨てることができました。

クッションも捨てたり。やっぱ、まだまだ捨てるものがあるなーと。

今日は、玄関をやろう・・・とおもいつつまだ、やっていない状況なんですよね・・・。

[断捨離アンになろう!モノを捨てれば福がくる](#)

[断捨離アンになろう!モノを捨...の他のレビューをみる»](#)

評価： 

鈴木 淳子

ディスカヴァー・トゥエンティワン

¥ 1,260

(2010-12-11)

2010.10.03 Sun すこしずつ

最近、本当に断捨離がはやってるみたいですね。

私もちょいちょい捨ててるんですけど、増えるのも早い！！

だけど、負けないで捨ててすっきり暮らしていこうと思います。

本と洋服・・・だけはなかなかすてられないんだけど、ちよくちよく吟味して着てない服は

捨てていこうとおもいます。

すっきり、さっぱりホテルのここちよさぐらいのシンプルさで暮らしていけたらなって

思います。

まだ、まだ、捨てていくぞ————！！

断捨離するぞおぞおおおお——。

2010.05.30 Sun もう一度片付け+捨てる



b e f o r e

もう一度片付けました



a f t e r 炊飯器をよけてみました



b e f o r e



a f t e r

炊飯器をここへ入れました。

ちょっとづついらぬものを捨てて、表に出さないですっきり暮らしたいんですー。

今日、断捨離の本を書いている方の、トークショーとサイン会があったんだけど・・

行かないことにした。だって・・もう定員いっぱいだろうから。てか、その日にその場に行つての

参加だったら、早く起きていったけど・・。電話で予約できるっぽかったから。

.....

自分で、断捨離を続けていくことに決めました。

.....

とにかく、捨てるを先にしようってことで。

あと、断ね。こないだちょっとだけやる気をなくしてただけで、部屋中にDMやらなんやらが

散乱。そして、買った文庫本が山積み.....。

また、本と紙ごみから手をつけなきゃならなくなった。帰ってきたらポストからDMやら紙ごみは

すぐに処分しなくては！と思いました。

すぐに、そこで見捨てる。シュレッダーかける。ほとんど、2度見ても同じことだから。

本も.....本棚に入るしか持たない。外にはみ出す前に処分する。買わないのが一番かもしれ

ないけど、やっぱり本は読みたいので。古い本、今読まない本は処分の方向で。仕方なし。

.....

最近、雑誌をかなり買わなくなったので良いですね。ほとんど読む時間がないので、読まない

で終わっちゃうし。ほとんど、購買欲をそそる為の物なんだなーって思ってしまったので。

ま、時々は買っちゃいますけど。

.....

あと、捨てるもの！ 今、使っていないもの、使わないもの。 捨てよう！って思ったものを

思った時にすぐする。片付けよう～って思ってからじゃなくって、その捨てよう！捨てたい！

って思った時にそれをしようって思いました。あとからだ、あれも、これもってなっちゃって

面倒くさくなるから。捨てよう！はい、ゴミ箱へ。ってやっていったら本当に楽に物がなくなると

思うんですね。

.....

最近捨てたもの、 1 Lの保存用のポット・・・そのつど沸かす電気ポットを購入したため処分

電動歯ブラシ・・・おいおい、3年は使っていないぞ、もったいないのか？いや

別に・・・ってことで処分。

台所のコーヒーを置いてるお盆。処分。

.....

こうやってくと、ふと見たものを捨てるか捨てないか判断しやすくて、わざわざ時間とることも

ないので、捨てやすくていいと思います。

あと、TVの前、周りには何も置かないってことに・・・ぜんぜん見易さが、イライラ感が少なくて

すむ。

やっぱ、目の前にいろいろあるとストレス。シンプルが目にも脳にもよいのだな～～～と実感。

捨てて、すっきり暮らすぞ～～～。

あと、物のお家（かえる場所）を作る!!

暮らしやすくしてくぞ～～～～！おー！！

最近は、なかなか

最低限の片付け？

しかできてません。

う～。金曜日までめっちゃ、めっちゃ部屋が散らかってました。

とにかく、まとめて、捨てて、洗って、掃除機かけて・・・やっと普段の部屋にもどりつつあります。

あ~~~~、なんていうか、ダサイんだよなー。私の部屋。

どうにかしたい今日この頃。

でも、どんな部屋にしたいのかもわからない。

テーマとか決めてやったらいいのかな。

そのまえに、ちょっとした棚の上に載ってるものを片付けたらいいのかな・・・。

すこしはすっきりするんじゃないかなってはおもうものの・・・。

全部捨てちゃえば~~~~って感じ。・・無理だけど。

最近、ガッツリとして断捨離はしてないんですけど・・・。

雑誌をあまり買わない。それから、ちょっとした場所のものを捨てたり。

おいとかないで、もともどしたりっていうのはやっています。

DVDとかCDとかを整理して10枚ぐらいは捨てました。

借りていた本を返したりとか・・・しています。

.....

いろいろ減らしたら、収納ケースもがら空きになるような気がするので、新しく買ったり

しなくてもいいんじゃないかな～って思いました。

とにかく、シンプルこざっぱりすごせるように捨てていこうと思います。

そして、そのつど、必要な物があれば、よくよく考えて気に入ったものを納得のいくものを

購入したいと思います。

.....

粗大ごみを捨てようと考え中。 コタツ 自転車・・・。

何枚もある毛布・・・ちょっとした掛け物・・・。羽布団2枚組みってのを買おうか思案中。

ぬいぐるみは・・・姉の保育園系に寄付しようかと思ってこの間お願いしておきました。

食器を捨てたので、自分の気に入ったものを買おうかなーと少し思っています。

自炊もしたいので。



b e f o r e



a f t e r

奥側の物を下の引き出しに入れました！！
いつも使ってるものだけを外にだしておく感じで！！



b e f o r e 洗濯機の上



a f t e r

物を減らして、上の段にはマスクandタオル類
下段には洗剤とおき場所の無かったハンカチ！！やっと場所ができた！！

少しはすっきりしたかなー。

まだまだ甘いところはあるけど・・・少しづつやってこうと思う。まだまだ足りないものがあるね。

ちいさなことからコツコツと！ですなー。

少しは部屋がすっきりしてきたような気がする！！これ本当。

服や本などをきちんとそとにでてることなくしまえるようになってきたみたい。
でも、まだもう少し減らすつもり。

昨日、本をブックオフに売ったら2800円ぐらいになったよ。でも～本って高いよね。
よく毎月何万って買ってるよな～自分って思う。
少し考えよう・・・。

ふ～～。今日はここまでー！！お疲れ様。

2010.02.07 Sun 2/7断捨離



またまたこんなにだしまくり～。わかがわからなくなってきたけど、吟味してます。



ますます、わかがわかりません！！



↑こんだけ捨てます。ってか数時間やってもこれだけしか捨てらんないかー。
でも、入れる場所を変更するだけで、本当にすっきりして使いやすそう！！
無駄に入れてたのをまとめたりとかするだけで場所が開くし！！



う～。よし、次だ！！！！

2010.02.07 Sun 2/7の断捨離



before



after



捨てる物

ぬいぐるみの処分は本当に難しいと思う。捨てる方も……。新しい袋に入れてお塩でお清めしてから捨てるように思います。（供養もかんがえたのですが……。）

貯金箱も何個も捨てたけど……。最終的に一個でいいんじゃない？って思えたのでほかすべて処分。次からは買わないな～。

プリモプエル、コプエル等なかなか処分できない。
自分で名づけてたりしたので……。
また、次回考えます！！！！

2010.01.31 Sun 本日の断捨離は終了！！



before 1



before 2



after

ちょっとはスッキリしたかなー？あとは、今週使ってみてだな。使いがってはどうだろう？

物を減らしたから少しは暮らしやすくなったかな。

.....

最近思ったことがある。

毎日、朝お風呂に入る前に着ていく洋服を準備するようにしてたらちょっと楽だなんて

思ったので・・・もっと楽に、前の日に次の日に着ていく服を用意しておくことをしようかな

って思いました。

.....

新しいもの欲しいな。自分にぴったりあったものが欲しいな。

まだ、まだ断捨離を極めるぞー！！スッキリ暮らしたい。



before



after タッパー類が減ったので、下に食品を入れることにしました。



before



after 食器類を減らして、お茶碗系もここに入れることにしました。下の左側のボックスは吊り戸棚へ移したのでここは空きました。



after

左の引き出しには味噌汁とか紅茶とかそういうものを入れることにしました。
きっと取り出しやすくなると思います。

捨てたい・・・捨てたかった。きっと、私はずっと捨てたかった！！

断捨離の本2冊をきっかけに捨てることが出来ました。ありがとう。

ま、まだまだスッキリには程遠いですけど・・・少しづつ近づいていくぞ！！



押入れの中の洋服類を全部出してみた。



まず、靴下を会社用?(タイツ&黒くつした)と?家用に分けた。チョイスはこの間やってたので、半端なものとかちょっと捨てたぐらいでした。



before

ボトムス。これもこの間チョイスしたはずだったのですが・・・。



after 半分ぐらい捨てることに。取って置いても仕方ないし！！



after 私のほとんどの洋服（ハンガーにかかっている以外のトップス）パジャマ系含む（春夏秋冬）コレだけです。もっと捨てられそうです。全然いい服無いし、着てないな。

そして・・・



これだけ捨てます！！

ずっと捨てたかったーーーー。勇気が無かった。今日は違う！！

サイズが合わないもの、もう古いもの。新しけど、着ないもの。捨てたーーーー！！

結構、スッキリ！！！！

あとは、またまたカバン系。こないだ捨てたけど……。どうだろう。



before 開かずの間 . . .



こんなもの達 . . .

(ゆでたまご器、ワイン用栓抜き、お菓子作りのなにか、タッパー、コーヒーカップ、皿等)。
いらないので、全て処分！！ 謎だーこんなに取ってる自分に謎！！



結局、コレだけの捨てる物が出ました。



水筒 before 8本



after 4本



タッパ類 before



after



今日は朝寝坊だったので、昼から捨てるをやりました！

断捨離の本を読んだから、気合十分です！！



最初に洋服のハンガーにかかっているのから間引きしました！
もう着ない、捨てていいんだー！！って気持ちで捨てられました。
リサイクルできるものはリサイクルにまわす予定です。



食器棚・・・ここから手をつけます。↓



まず、コップ、グラス系↓



after



食器類 before



after

2010.01.30 Sat 本・雑誌を捨てる



before



after



本を処分します。棚に入らないので。結構これでも選びました！
今自分に必要じゃないもの。読んだ物。もう読まないものと思って選びました。

本棚よりあふれる前に処分したいと思います！！

残った本は役76冊。え？この棚にそんなに入ってるんだ・・・。

捨てて捨てて・・・10冊以下にしたいな。で、あと読みたくなったら図書館で借りたりとか
すれば・・・。

どうしても・・・という本なんてそんなに無いのかもしれない。ただ、まだ読もうかなって思っ
てる
だけで・・・。

断捨離・・・まだまだ始まったばかり！！

・・・

本ってすぐに増えるもんだな・・・。こないだもガッツリ処分したのに、また増えてる。
雑誌のほうは失敗したりする率が高いのよねー。
買わなきゃいいのに。ついつい、買っちゃうんだよね・・・。ううう。

・・・

まだまだ物がたくさんあるよ。服とかもまた捨てたいし。ぬいぐるみも気になる。
キッチンも気になるし・・・。

少しづつやろう・・・。てか、全部捨てちゃえば？とか思ってしまう自分がいるのです・・・

。

(出来ないけど)

[新・片づけ術「断捨離」](#)

[この商品の他のレビューを見る»](#)

評価： ★★★★★

やました ひでこ

マガジンハウス

¥ 1,260

(2009-12-17)

コメント： 私も断捨離でスッキリ暮らしたいです！！

今、断捨離をしてる人がいっぱいいるみたい。

こういう生活・・・スッキリとした少ない物でくらしたいのです！！

私も、ダンジャリアンになって・・・スッキリ生活するぞ！！！！

2010.01.30 Sat 先週から1週間後の部屋



b e f o r e



b e f o r e

先週から1週間。そこまではちらかってないけど・・・。

TVの前にはレンタルのDVDやら給料の紙やら領収書やらiPod nanoやらチョコやらつまれてるし。

本コーナーには謎の紙袋（会社のみんな分の去年のお守りと正月飾りが入っとります）今日こそ、神社におさめに行きたいんですけど・・・。

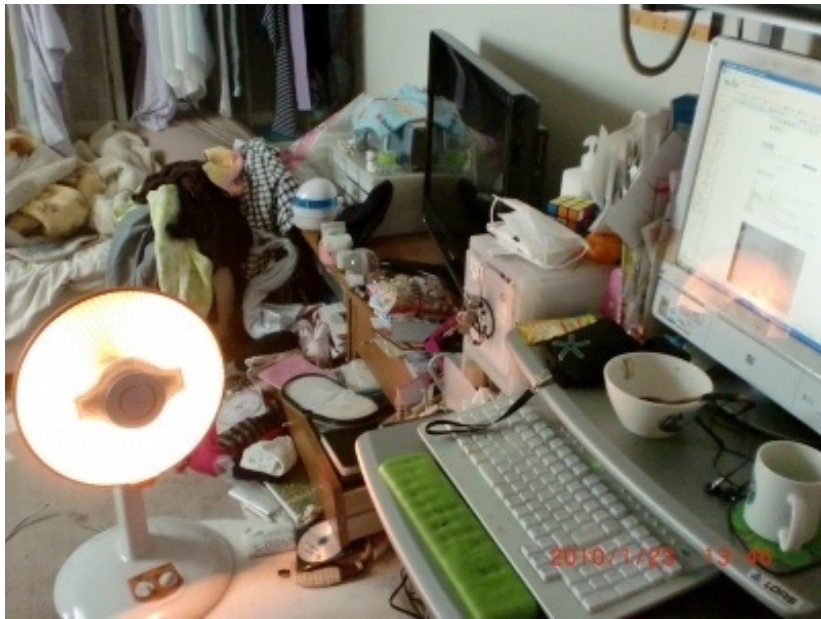
あと、ホッカイロの使用後。あと雑誌が立てかけてあるし・・・。

う————だしたら戻せ！定位置を作れ！そして、ゴミは捨てる！！

2010.01.24 Sun 片付け

どうしても・・・片付けがおっくうな私。しばらくして、こんなに散らかってしまいました。昨日DVDを8時間見続け翌朝5時近くまで起きてました。

今日は11時過ぎまで寝ていたけど・・・あまりの部屋の汚さにそく片付けにとりかかりました。



before



after

とにかく、テレビの前には物を置かない！を徹底しないと。ルービックキューブもどこかへ移動させないと。

雑誌はDVDデッキの下に納まるくらいまでにして、それ以上になったら捨てる方向で。

CDとかDVDとか加湿器とか・・・他に置く場所を決めよう。
とにかく、外になにかしらでてると、ゴチャゴチャ感がいなめない。



before



after

とにかく、何でも床置きしたり、雑誌もよみちらかして・・・キーボードの上にまで・・・。
本もこれ以上増やさないように・・・または処分していこうと思います。

.....

久しぶりに片付けをしたなー。
まだまだだなと実感したけれど・・・少しでもキレイになると気持ちがよいものです。
空気のおどみが少しへったようです。

今日がそんなに寒くなかったおかげか、動けました。

洋服でもなんでも、大切にしていらないのですぐにみすぼらしく見えてしまう・・・。自分の手入れがあまいせい・・・。

1から、いや0からいろいろなことを改善していこうと思います。

掃除、大切！換気、大切！！

あと、仕事の事も反省しなければと思っています。自分勝手な気持ちで仕事していた事。

相手の事も考えて行動しなければ。今まで、ひとりよがりでした。自分の弱さに・・・逃げていました。

もう三十路・・・まだまだ子供でした。年齢だけではなくて、中身も成長して大人になって行きたいと思いました。



b e f o r e

手持ち 4 → 3 ▲1

肩がけ 6 → 5 ▲1

3WAY 1 → 0 ▲1

カゴ 2 → 1 ▲1

かりたやつ 1



b e f o r e 雑誌についてきたサブバック達

大 4

中 3



before もらった物 自分で買った サブバック達



before 巾着達



before その他 ちっちゃいもの達

↓ after



after

左の袋2個分残す 右のオレンジの袋+中身を捨てる

いや~~~~。捨てた。捨てた。

どんだけあんねん！って感じですね。まだ、捨てられそうだ~~。
でも、今日はここまで。

ふう~。持ってても使わないけど~~捨てるのも重労働なんすね。今度は入ってくる
時にくいとめよう。

お疲れー。

2009.12.13 Sun 下着を捨てる

下着を数えながら捨ててみました

ブラ 23枚 → 10枚 ▲13枚
ブラキャミ 1枚
パンツ 16枚 → 11枚 ▲5枚
パンツ (サニタリー) 8枚 → 7枚 ▲1枚
3分丈 2枚
ペチパンツ 1枚
キャミ (タンク可) 8枚



b e f o r e

靴下関係

くるぶしまで 16足 → 9足 ▲7足
パンプス用靴下 (カバーも可) 9足 → 8足 ▲1足
ロング 5足 → 4足 ▲1足
ロング黒 12足 → 9足 ▲3足
ストッキング黒 13足 → 6足 ▲7足
ストッキング ベージュ 3足



夏用なのでパンプス用の靴下とベージュのストッキング（未使用）をジップロックで保管



before 巻物、冬物その他

レッグウォーマー 2枚 → 0枚 ▲2枚

くつしたカバー 1枚

メディキュット 1枚

足首カバー 1枚 → 0枚 ▲1枚

うでやせカバー 2組 → 1組 ▲1組

指だし手袋 2組 → 1組 ▲1組

手袋 3組

帽子 1

毛糸の帽子 1

まきもの 1

ストール 1

マフラー 2

首用 2枚 → 0枚 ▲2枚

はらまき 2枚

※こないだ、ともだちがきたときに、レッグカバーを借りたいと行ってきたのでかそうと
したら、物を見ていないと言った。人前にだしてはいけないレッグカバーだった。5～10
年

選手だったのかも。今回捨てました。

自分ではつかってて別にいいんだけど、あまりにも古ぼけてるって物が多いことに気づく。

ストッキング&靴下は増えるだけ増えるので、

半期に1度新しいものとりかえるようにしよう

と思う。

数量も1週間分もあればいいんじゃないかなって思いました。

下着は・・・下着やさんに行かないと。姉ちゃんとかにもらったものとか・・・結局身に着けな
い

ままってことで捨てました。

自分にあうものを1つ買ってみてよかったら

シリーズでかうとかしようかなって思います。

靴下も、3足1000円もいいけど、

1ついいものを買ってみるのもありかなって思います。

1/3はいいもので、

2/3は普段物にしようかな。

全体的に。

[私が変わる幸せ★浄化ライフー捨てててどんどん開運!](#)

[この商品の他のレビューを見る»](#)

評価：★★★★☆

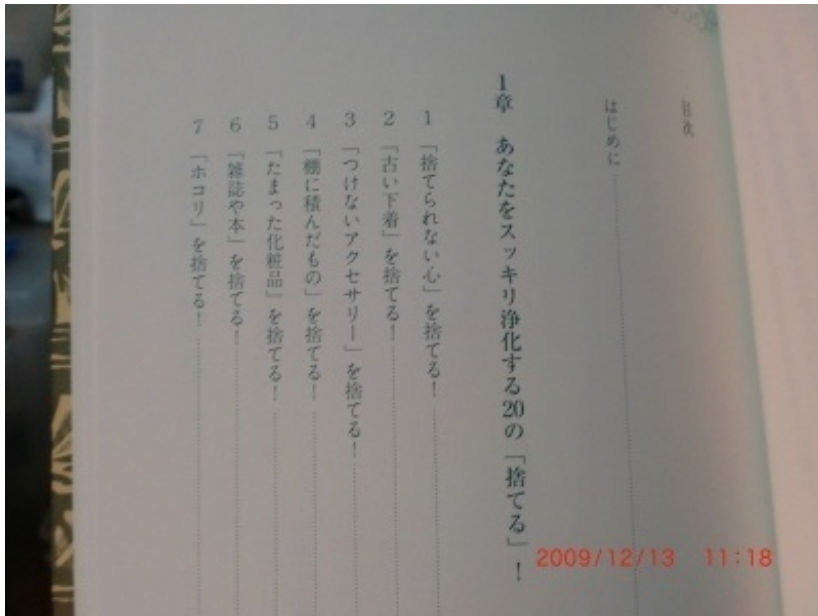
恒吉 彩矢子

HK INTERNATIONAL VISION

¥ 1,365

(2009-12-10)

コメント：この本を手にとって、これだって思いました。自分が希望しているものは。捨てて、変わりたいです。幸せになりたいです。



これから、捨てていこうと思います。

この本を読みつつ・・・いらぬものを捨てて、いいものを呼び込みたいな。

2009.12.13 Sun 前回の片付けの結果（先週）



a f t e r さすがにここはすぐにキレイになります



a f t e r うーん。このカゴの中のごちゃりがまだ気になるなー。
もうすこし考えよう。



a f t e r



a f t e r カギ入れを二つにしてみました。毎日用と、自転車のカギ&LEDライトいれ。
こころなしかスッキリ。しいてあるものは・・・微妙（汗）。
でも少しはスッキリ感はある。



a f t e r ん～、ついついここへのつけちゃうんだよねい。なんとかせねば。



a f t e r 比較的片付けやすい場所でした。

今日は捨てる！昨日はサボりだったし。家の中の状況は自分の心と同じとはよくいったもの。

今の自分は最低。少ない人間関係のなかの会社の人間関係が・・・絶たれようとしてる。無視されつつあるから。

いままでの自分が悪いのだろうか・・・。

捨てて自分の人生やりなおしたい。気持ちを変えて行きたいと思います。



b e f o r e

やっぱり、本が散らかる。

原因は・・・本が多い→減らす

図書館の本の置き場が無い→本置く場所を作る



b e f o r e

いつも、すぐに洗わないからこういうことになるんだよね。ちょっとした、カップ1個でも洗おう！！



b e f o r e

玄関の靴入れの上が・・・ごっちゃり。なんとかしたいなー。
置いていいのは靴とカギぐらいだよな・・・。入浴剤とか、風呂の中で読んだ雑誌とか処分せねば！！



b e f o r e

こんなところも散らかるよ・・・。マスクにDSソフトにお菓子！ここには何も置かないようにしよう。



b e f o r e

ここはいつも魔の巣窟。洗濯したものをそのままとってはここにおいてしまう。乾いたらすぐにたたんでしまわないとホコリまみれになってしまうから・・・。



b e f o r e

使っていないものが結構ある。キッチンと見分けていこう。特にうしろのボックス。



b e f o r e

やっぱり。TV前のここには物が乗せやすい・・・でも、ここに物が無いだけでけっこうスッキリするような気がする。

ここには限りなく物を置かないと決めたいな。



b e f o r e

ここはいつも汚い。そして片付けても盛りあがってしまう。
もうすこしなんとかしたいな。
あ、塩コショウが~~~~(汗)。

よし！！

捨てる&掃除始めます！！！！

先週からずっと逃げていたことを今日こそ、今の時間にやりました。

昨日・・・1日無駄に過ごしたので

朝早起きする。8時かと思ったらもう9時でした。

で、ネットしてたら昼12時過ぎてた（汗）。

で、

さっきちょっと片付けて、

「会社のなんか目標の紙があるんだけど、それを書いた。」

めちゃくちゃ書く事ってなんにもない。って思ったけれど、

「今、自分にやれること！」だよなって思って、たいしたことじゃないけれど

今やれることを書いた。それ以上でも、それ以下でもない。

それで評価がダメならそれはそれかなと。

あと、

アパートの更新の書類を書く。

ってか、印鑑の朱肉がおわってる～～～。どこかで購入しなきゃ。やっぱ100円ショップかな。

あと、家に電話しとかないとな（めんどーくさ。）

あとは風呂入って、図書館行って、朱肉かって～。

掃除又は家でのおんぴーりしようかな。

ピアノの練習もしたいんだよねー。だが面倒。けど、やらないといつまでたっても

うまくならないよねーって思うんだよね。

やりたいことやっつけ！

うちの部屋って

おしゃれ から程遠い部屋だな・・・。

え？ってか

私 おしゃれ な部屋を目指してたんだっけ？

いやいや、

スッキリ シンプルな部屋を目指してたんだった～～～。

とにかく、いらぬものを捨てて

スッキリ シンプルな部屋にするぞー。

ストレスためない部屋にしたいっす。

おしゃれ な部屋は その次のだんかいだよおお。



before



after

全然違う。やっぱり、物があふれんばかりより片付けるとかなりのすっきり感が！

いつもスッキリならいいのだけれどね。

2009.11.29 Sun 台所を・・・片付けた

今日は久しぶりに・・・キレイにした。

台所の食器を洗って、缶を捨てて、シンクを磨いたぐらいなんだけれどね。



before



after



before



after

これだけでも多少のスッキリ感はあるよね。

っていうか・・・すぐ洗え！って感じ。

もー。

2009.11.28 Sat イライラする

もー

なんていうか、イライラする。

部屋もめっちゃ汚いし！！

今日は捨てるぞお！！

やっ तरीます！！

ん〜いいわけなんだけど、食事日記がめんどくさい。

全然やせないし。ってか、こんなガッツリ毎日食ってるからしょうがないんだけど。

今日もスシやらそばやらガッツリ食べました。

そんな自分がやだーとか思ったりして。

なんていうの？ストレス？で食って、太って、服がくるしくて・・・で、またストレスで

っていう負のループ中ですな。（一種の逃げって事か）。

今、かなり 不満足 だー。いろいろな意味で。というか混乱しているんだ。

良くなりたいたんだけど、めんどくさいし、いらいらするし。

でも求めているものもあるっていうね。

だれか、私のライフプランを作るのを助けてほしい。というか、メンターほしいっす。

このままじゃダメだなーって思うんだよね。

それだけは思う。

2009.11.21 Sat 食事日記 11月14日～11月21日(土)朝

月曜日～金曜日

朝

ｺｰﾋｰ おにぎり お茶 ｺｰﾋｰ お菓子(チョコ) ループ的な。

夜 +ｺｰﾋｰ1か2杯

14日夜



15日の記憶がない・・・。

16日昼



16日夜



17日昼



17日夜



18日昼



18日夜



+



19日昼



19日夜



20日昼



20日夜



21日朝



+



+ポテチ。

これじゃ一痩せないよな・・・。

2009.11.14 Sat 食事日記 11月8日～13日

11月8日

?

ごはん かつめん だいこん ビール つけもの コーヒー

11月9日

朝

コーヒー お茶 コーヒー

昼



ごはん 味噌汁 キャベツ 冷食

カロリーメイト

夜



ビール ラーメン 牛丼 キムチ 味噌汁 コーヒー

11月10日

朝

コーヒー おにぎり お茶 コーヒー ジョア 86

昼



タピオカドリンク

夜



ｺｰﾋｰ

11月11日

朝

ｺｰﾋｰ おにぎり お茶 ｺｰﾋｰ ぐみ クランキー 241 カシス 38 プリン 133 おかし

昼



夜



ｺｰﾋｰ

11月12日

朝

ｺｰﾋｰ ガルボ 245 お茶

昼



ｺｺｱ

夜



チョコ 200

コーヒー

11月13日

朝

コーヒー おにぎり お茶 コーヒー カシス 38 ジョア 96 チョコ 241

昼



夜



コ-ヒ-

最近、また部屋があれてきた。

で、捨て方とかを考えてみる。

まず、ひとつのコーナーを選び、

- 1、今使ってるもの
- 2、今使っていないもの
- 3、いらぬもの

を選ぶ。

で、

- 1、今使ってるものだけをもどし、
- 2、今使っていないものを他のボックスに入れて隠しておく。（3ヶ月とか半年とかしたら・・・捨てる）

をやろうかなって思ってます。

じゃないと、2、今使っていないもの・・・がじゃまをして全然片付けられないので。

何度も、何度も同じものを見てどうしようかな～と悩むようになるから。

よし！これで行こう。

スッキリな部屋で、気持ちよくくらしたいです！！！！

2009.11.07 Sat 食事日記 11月1日～6日

11月1日

朝

キムチ鍋(すいとん入り) するめ少し コーヒー

昼

チキンラーメン91 パスタ358 パスタソース 128 だいこん

夜

ビール チキンラーメン ハッピータン トンガリコーン きのこの山

パスタ358 ソース128 コンソメスープ コーヒー



11月2日

朝

コーヒー おにぎり お茶 ドリンク剤 小枝1 40

昼

スープ春雨105 チキン弁855 小枝3 120 パン



夜

ビール キューリ3 メカブ パスタ&ソース コーヒー

11月3日

朝

きのこの山 パスタ&ソース コーヒー-2

昼

そば227 チキンラーメン91 コーヒー おにぎり 味噌汁

夜

うどん コーヒー 8枚切りパン バター100

11月4日

朝

コーヒー おにぎり お茶 アメ2 コーヒー ジョ796 せんべい カシス38

昼

とんじる267 サダ 13 ドレッシング70 納豆巻き212 おにぎり205

間

おまんじゅう ロールケーキ 缶コーヒー

夜

ビール パスタ そうめん200g コーヒー チキンボー

11月5日

朝

コヒー おにぎり お茶 チョコ241 コヒー

昼

おにぎり2個 388 サラダ 13 どれ70 きのこすーぷ ヤクルト62



間食

梅干のシート40 いか

夜

ビール サラダ すし キムチ コヒー-2 アポロチョコ275



11月6日

朝

コヒー お茶 おにぎり ガム チョコ245 ビンナイ110

昼

オムライス484 野菜スープ 99



夜

スンドゥブ ごはん ビール コーヒー



最近、好きなものがある。

それは、無印の

「その[次があるタオル](#)」です。

バスタオルもそうだし、フェイスタオルもそう。くたびれたりしたら切ってゾウキンに

できるのでかなりお気に入りです♪

使いがってはどうかな？ほしいものリストへいれところ。

液晶テレビ32型 1

DVD録画プレーヤー 1

パソコン 1

プリンター 1

電話機 1

冷蔵庫 1

電子レンジ 1

炊飯器 1

電気鍋 1

CD、MDプレーヤー 1

i p o d n a n o 1

i p o d m i n i 1

携帯（新機種と前のもの） 2

ドライヤー 1

くるくるドライヤー 1

ヘアアイロン 1

除湿機 1

ハロゲンヒーター 1

アイロン 1

ミシン 1

スティック掃除機 1

シュレダー 1

.....

どんだけあるんだろう・・・。そしてこれらの中から減らしていけるのだろうか・・・。

無くても過ごせるものはなくしていきたいな・・・と少しは思っています。

いつも、「一人分の持ち物」ってどのくらい？って思って

ネットで調べているのですがなかなか出てこなくて・・・。

じゃ～、自分ってどのくらい物をもってるんだろう？

それって、多い？少ない？って吟味するべく数えてみようと思います。

少しづつやっていったら、自分の持ち物も把握できるし少なくともできるのでは？

と思っています。

2009.11.01 Sun 引き出しの整理。



a f t e r

捨てる物↓



かなり減りました。おもちゃ関係ですね。

姪もあまりこないし、もう小学生なので・・・昔の物は捨ててしまいます。

少しづつ減らして、シンプルを目指して行きますよ。

.....

最近のはまりは

「メモる事」です。

食べたものをメモる。お金を使ったらメモる。

少しでも改善された生活を目指してゆくぞお！！

今日は図書館に行ってきました。



3冊借りてきました。

お部屋をキレイにとお金の使い方と時間の使い方・・・自分改善したいってことですね。

本屋にもよりました。



2件はしごして、かぞくの時間と家計簿を買いました。
今日から、家計簿書いていこうとおもいます。

2009.11.01 Sun 食事日記 11月24日（土曜日）～11月31日（土曜日）

10月24日 土

朝

ｺｰﾋｰ 味噌汁 おにぎり メルティキス

昼

ｺｰﾋｰ × 2

夜

カップめん ビール キャバッ

10月25日 日

朝

ｺｰﾋｰ

昼

ｺｰﾋｰ マシュマロサンド ミニ 2個

夜

春雨スープ ビール おにぎり なっとうまき ｽﾙﾒｸﾞﾘ 昆布 ｺｰﾋｰ

10月26日 月

朝

ｺｰﾋｰ おにぎり お茶 ｺｰﾋｰ アポロ ドリンク剤

昼



サダ 13 ドレッシング 70 おにぎり 160 スープ 82 ヤクルト
アメ ガム

夜

おにぎり 166 カップめん ビール 昆布サダ

10月27日 火

朝

コーヒー おにぎり お茶 アメ ドリンク剤 ヨーグルト コーヒー

昼



野菜スープ160 サダ おにぎり166 から揚げボー ヤクルト
チョコ おにぎり

夜

ビール キムチ鍋 するめげそ コーヒー ビール

10月28日 水

朝

コーヒー おにぎり お茶 ヨーグルト ビフィーネ コーヒー ガム アメ

昼



蕎麦 391 おにぎり 205 春雨サガ 135 ヤクルト 700

夜

ビール ピーマン スルメがリ ソーメン 100g 春雨スープ おにぎり コーヒー

10月29日 木

朝

コーヒー おにぎり お茶 ビフィーネ コーヒー

昼



おにぎり 納豆巻き きのこのけんちんスープ ヤクルト コーヒー パン 1/2

夜

ビール スルメ ちゃんこうどん ねぎ入り きゅうり 3本 コーヒー パンの残り

10月30日 金曜日

朝

コーヒー おにぎり お茶 コーヒー ビフィーネ 110 ガルボ 221

昼

納豆巻き 407 スープ 99 肉まん

夜

キャベツサラダ おにぎり ビール そば するめ コーヒー

10月31日 土曜日

朝

おにぎり お茶 チョコ アメ

昼



お弁当 味噌汁

夜

キムチ鍋（すいとん入り） ビール するめ コーヒー

10月17日 土曜日

朝

コーヒー

ワカメスープ

ごはん

なっとう

うめぼし

チーカマ 2

昼

卵がけご飯

ミソ汁

チーズパイ 残り

コーヒー

ご飯

春雨スープ

夜

ジャガビー

チーズガシ

ビール

そうめん 50g

コーヒー

10月18日 日

朝

コーヒー

昼

春雨スープ

わかめスープ

プリッツ ミニ

夜

ビール

キャベツサラダ 117

レタスサンド2 273

ポリタ 417

グラタン

春雨スープ

おにぎり ミニ

コーヒー

コーヒーゼリー

10月19日 月

朝

コーヒー

おにぎり

お茶

アメ 2

昼



オムスビセット

五目唐子明太 416

ミソ汁

グリーンサラダ 13

チキン

ヤクルト

クッキー

チョコチップ 2

夜

ビール

キャベツ

イキムチカラアゲ

しいたけからアゲ

春雨スープ

コーヒー

10月20 火曜日

朝

コーヒー

おにぎり

お茶

クッキー 2

ワール

ビフィーネ

アメ

昼



ミソシ

サラダ

そうめんちゃんぷる

おにぎり

ドーナツ 1

缶コーヒー

夜

ビール

もやし玉子いため

ごはん

さば味噌煮

コヒー

10月21日 水曜日

朝

コヒー

おにぎり

お茶

ガム 2

ピュアラ

ジョア 75

アメ

コヒー

昼



ミソシ

サラダ

オニギリセット 491

チョコ 2/3

夜

野菜玉子スープ

ごはん

なっとう

コーヒー

10月22日 木曜日

朝

コーヒー

お茶

おにぎり

コーヒー

ジョア

昼



パスタ 660

サラダ 13

ミソ汁

ヤクルト 62

ドーナツ

ポッキーグラタン味 1本

夜

ビール

カップラ

カッパ巻き2本

とんがりコーン

するめげそ

ビール

キャベツ

コーヒ-

10月23日 金曜日

朝

コーヒ-

おにぎり

お茶

チョコ1/2

ヨーグルト 90

コーヒ-

昼



けんちん汁 106

お弁当 559

夜

ビール

するめ

カップめん

ジャコご飯

チョコ ミルティ-キッス

キャベツサラダ

そういえば、ずいぶん

気持ちがいいと感じる事や好きだなと思うことが

感じられなくなっているような気がする。

昨日、ふと体をゆるめようと思って雑誌についていたDVDを見つ

マッサージ&ストレッチをしてみたんだけど、めちゃめちゃ気持ちいいと

思いました。実にそういうふうを感じる事がなかったので驚きました。

あとは、今日は電車で一瞬で寝てしまったのですが心地よかったです。

好きな事

☆ マッサージ&ストレッチ

☆ 電車で寝る

少しづつでもよいので、そういうリラックス出来ることを見つけていこうと思います。



一体これは・・・。

下着を数枚捨てます（笑）。

少しずつでも物を減らして、よいものというか「こぎれい、こざっぱり」「気に入ったもの」
だけにしていこうと思っています。

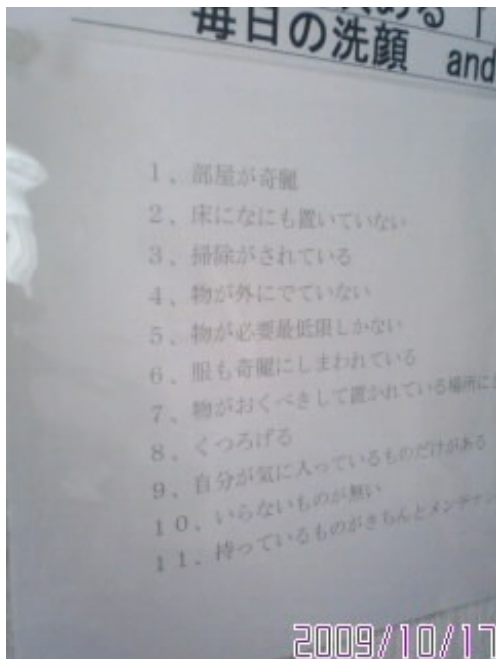
ガッツリは出来そうにないので・・・

「使っていないもの、必要ないもの、気に入っていないもの、汚いもの」を

『間引く』！

そういうちょっとづつをやって行こうと思います。

気持ちのよい部屋を目指します！！



最近、捨てるやらいろいろやってなくて、友達が来るから掃除する、片付ける
そういう風になってました。

最初のほうのブログを見直してみました。

私が求めていたシンプル生活ってこういうものだったなって、再確認しました。

印刷して、壁に張り出しました。

今年の目標のしたに貼ってちらちらみようと思ってます。

とにかく、家に帰ったら「気持ちやすらぐ」、そんな部屋にしたいって思っています。
今のままだと、物が増えるだけ増えるし、部屋はちらかり放題だし。

毎日、少しずつやっていこうとおもいました。

ちなみに、今年の目標の歯を治すを達成しました！

10キロ減は達成できなそうですけど・・・少しは減らしたいな～。

最近、「書くだけで30?痩せました」という本に触発されて、食事の内容を書くことにしました。

前に、いつデブの本を読んでしばらく続けていたのだけれど、なんというか止めてしまったのです。

本当にこの「書くだけで・・・」のほうは制限が無いのでやってみようって思っています。

ブログの初期の方に、自分の体重等を載せていたのを見てちょっと自分でビックリしました。忘れてた。

今もその体型となんら変わらないんですけど。

去年・・・いや、おととしぐらいに撮った写真を見て愕然としました。なんじゃこの体型！って。

そして、最近ではマジマジと自分の体を見てそして、自分の重さに自分がつらくなっております。

腰痛がつづいていて、コレではヤバイ！って思います。でも、つらいことは出来ないのです。できるかぎり、この食事のメモを続けられるとよいな・・・と思っています。

10月13日 66.1?

朝

コヒー

ドーナツ1口

おにぎり うめごましお

お茶

ガム

コヒー

チョコ 2 (59)

昼

おにぎり ねぎとろ (160)

なっとうまき (212)

おでん ダイコン

ちびた

しらたき

クッキー

お茶

カロリーメイト 200

夜

ビール

カップめん

ダイコンサラダ

するめ

キムチ

ごまだんご4つ

コーヒー

ドーナツ残り

10月14日 65.9?

朝

コーヒー

おにぎり うめごま

お茶

コーヒー

ヨーグルト イチゴ

エンゼルパイ ミニ

昼

春雨サラダ

のりまき4個

おいなりさん2個

がり

ヤクルト

ヤクルト系

チョコアーンパン半袋

夜

牛丼

春雨スープ

ビール

春雨スープ

コーヒー

10月15日

朝

コーヒー

おにぎり うめごま

お茶

ヨーグルト

ジョア 86

コーヒー

昼

うどん膳 521

サラダ

味噌汁

ヤクルト

カシパン 333

コーヒー

夜

ポテチ 332

ビール

キットカット きなこ 237

そうめん 100グラム

ワカメスープ

チーズパイ 3個

コーヒー

10月16日 66.6? (洋服着ていた)

朝

コーヒー

おにぎり

お茶

ガム 2

クッキー クリームサンド

コーヒー

昼

春雨スープ

おにぎりセット 491

サラダ

ヤクルト

ガム

アメ

ルマンド1本

夜

するめ

ビール

グラコロバーガー

ポテトS

ナゲット

コーヒー

2009.09.27 Sun やかんを磨く



before



after

ひさしぶりにやかんを磨いてみました。
少しはキレイになったかなー。



b e f o r e 1

どうしても、ひき出しにしまいきらずにそとにでてしまうのです。
見るたびうんざり。



b e f o r e

ボトムスとかがここにごっちゃりおいてあるのです。
片付けたいし、押入れが上手に使いたいのに見るたびこっちもうんざりします。

なので、ミニカラボの中に、プラスチックカゴを投入してそこに細かい物を放り投げる方式で行こうと思います。

タオル、靴下等・・・。

今日もまた着るか着ないかチェックをして捨てたいと思います。

本はこの間から結構すてているので減ってきてるのでいいんですけど・・・。

洋服・・・買ってないはずなのに・・・増えてるような気が・・・。

ようっし！！やろう！！

最近、超～ブログをサボってます。そして、片付け・・・はちょいちょいやってます。

出したら戻すはやってました。洗濯とかも。



TV前はよく物をおいたりするので何も置かないように

時々チェックしてます。



キッチンのレンジの上にお菓子コーナーを作ってみました。

いろいろなところにおいてたので。ここにまとめました！！

.....

もっともっと物を少なくして、使ってないもの捨てたいなと思ってます。

洋服の吟味・・・サボリというか、逃げています。もりあがってるんですよ。

減らした洋服ですけど・・・まだ、管理しきれてない。

コーディネートして写真撮ったり、似合う服とそうじゃない服を分けて捨てたり

本当はしたいんだけど・・・したくない（面倒）。矛盾だ~~~~~。

.....

そういえば、こないだ本をガッツリ売りにいったけれど、そのあとその本が必要になることは無かった。だから、また本をガッツリ選んで売りに行って、部屋をスッキリさせたいな—
って思います。

部屋の中の死蔵品・・・。どうにかしたいな。まだまだ、改善の余地あり！！！！！！

[トモダチコレクション](#)

[この商品の他のレビューを見る»](#)

評価：☆☆☆☆☆

任天堂

¥ 3,068

(2009-06-18)

コメント： 8月はいつてからちょっとはまってました。1週間位かな。

今は・・・慣れてきて・・・あと仕事が始まってからやってません
けど・・・。ちょっとだけオススメかもです。



8月はいつてからちょっとはまってました。

1週間位かな。

今は・・・慣れてきて・・・あと仕事が始まってからやってません けど・・・。

ちょっとだけオススメかもです。

自分のしってる人とか芸能人とかと非現実世界でカラめるので。

告白や失恋、結婚とかもあるし。

おどろいたのが、バナナマンの設楽さんと日村を作ったら親友になったこと。

自分とナイナイ岡村が付き合っていたのに山田優にとられる！見たいな非現実！！

眺めてるだけでもいいゲームですね。

もっと住人を増やしたらいいのかな〜〜。ゆっくりまたやろうかな〜とったりしてます。

捨てたかどうかわからないけど、無くしたものがある。

i p o d nano と 双眼鏡

さっぱりどこにいったかわからない。

またまた掃除が必要なり！ どこかにまぎれているかも。

最近、また掃除and捨てるをサボりがち。

部屋がちらかってます。

CDと雑誌、本、洋服。そして謎の紙物。

管理できるぐらいにへらさなくては。

さて、やりますか！！！！



before

本がたくさん。この間、姉が来た時に本に10万とか

かけてるよね！って言ってた。

そのとおりだなーと思うし。今日は減らせるだけ減らしてみる。

ペラペラとめくって中身をチェックしたり、同類同士にしてその中から

選んだりして。最終的にはこの棚に収まるだけしか持たないことに

した。



after

選んで、選んで、選らんで残った物。

また、しばらくしたらもっと減らすつもり。

全部捨ててもいいのでわ？とかも思ったんだけど・・・。

残った物を1冊ずつ読んでそれから処分していこうと思います。



捨てる物

こんなにたくさんになりました。

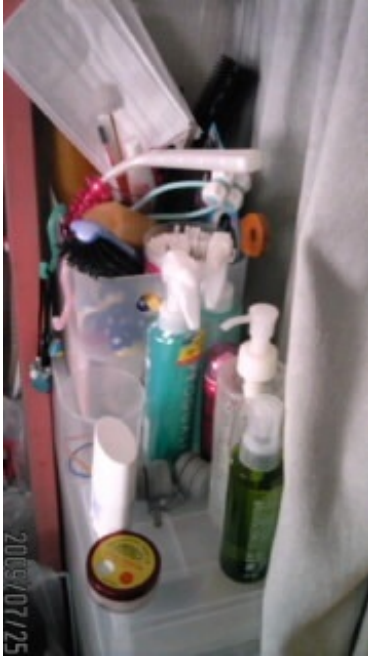
最終的に20冊くらいにおさまればいいなと。

棚も捨てたいし。

部屋を広く使いたい。

本にも時期って物があるような気がした。前まで必要だったけれど、

今読んだら・・・？みたいなの。捨てていいな一って思えました。



before

立てておくもの、すぐにとりだしたいものを置いています。

かなり倒れます。使いづらい・・・。



before

化粧品を入れています。コレでも少ないほう。



after

増えてる？増えてるような気もするけど・・・。

他のところから（まだあった）、ボックスに入っていた物を

全てここに移動しましたので、増えちゃいました。



after

化粧品はコレだけ。ピンクのボックスにはネイル物

黄色はおめかしするときだけ使う化粧品が入ってます。

これ以上増やさない！！って決めてます。



捨てる物

ふー、コレでも思い切って捨ててます。

何年たったんだっていう化粧品！捨てます。



before



before

今日は冷凍庫を片付けました。やろう、やろうと思っていた・・・。

で、日月と姪っ子達がやってきて、夜中になにかをたべようと

冷凍庫を漁ったらしく・・・枝豆が散乱。

もう、我慢できなくて片付けました。



after



after

スッキリ！うちの冷凍庫って、何も入ってなかったんだ（笑）。

サッパリしたー。

.....

そうそう、やる気が落ちてたけれど、ある本を読んでやる気UP

「開運生活！カラダとココロのお掃除術」

横森理香さんが書いたものです。

.....

洗濯、掃除機、お茶碗洗い、家計簿、通販、懸賞、ご飯を炊く、棚を拭く を今日は

やりましたよ————。

もっと捨てたり、掃除したりしてスッキリ暮らしたい。

あとは、やらないで後悔するより、やってみよう！って思ったりしています。

今やらなくて、いつやるのだ————！！！！

最近、掃除と捨てるをサボリ気味。というか、土日に比重を置いているので

やる気がないと・・・駄目です。

.....

最近、みんなとちがうなーと思うこと。

ちょっとしたTV番組がすきな事。

モヤモヤさまーず2 とか 走る男

そして、水曜どうでしょう

再放送なのか今現在なのか全然わからない番組達。

爆笑じゃないけれどなんか好きだなー。



今日、クールネックという、保冷剤を入れて首に巻く

グッツを格安でゲットしました！！早速凍らせて首にまくと

超～ひんやりです♪

こんど、ライブに行くとき持参しよーっと。タオルを首にまくのを

みんなやってるから、私はドサクサにまぎれてコレ巻こう！！

涼しいです。

これで、快眠できそう！！

上は、毎年恒例の扇子です♪これは、去年買ったものです！！

あとは、日傘がほしいです。雨兼用そして軽量！！

みんな、どんな日傘をさしてるんだろう・・・。やっぱ黒かな。折りたたみがいいなー。

帽子が似合えば帽子とかの方がいいのだけれどね・・・。



左上から 、100円ショップで買った保冷剤 、もらったカエルの目をひやすやつ

左下 北極圏ゲル←今日買いました！！ ひえた枕？・・去年買ったもの。商品名忘れる。

2日前に暑過ぎて、眠れなかったので、いろいろな保冷グッズをひっぱり出して

体にあてて寝ました。

今日買った、北極圏ゲル！なかなかいいです。

首の後ろにつけたら結構涼しい感じ。

もう、エアコンガンガンです！

うう～～、電気代が怖いです。

今日は、寝れるとよいなあ～～～～。

.....

竹のシーツほしいなあ。

塩が入ったマットとかもいいなあ。

.....

日傘も欲しいなあ~~~~。

...

夏に勝ちたい！！

今日は、昼前には起きたのに、また寝てしまった。

美容院に行ってみた。縮毛矯正を初！してみた。

帰り、福引を8回やったけど・・・全部、箱ティッシュでした。

.....



夕飯に某コンビニで売っている、キャベツサラダを

再現してみました。

ごま油に味付けしてないので・・・微妙でしたが、塩を少し

かけたら食べれましたね。

ごま油なかなかいけてるとおもいました。

昆布もいけてる。

あとは、ごま油の味付け・・・いったいなんだろうか・・・。

.....

また、部屋の床に物が・・・！！

ヤバイです。

とにかく片付けなければ。

なんということでしょう～。



after

キレイにこざっぱりしました♪

最近、あまり物を買ってないので

すぐにキレイになりました。

棚を全てとり洗い、冷蔵庫の中も拭きました。



before

いろいろはいつています。中身を出してすてました。



before

ものすごい、あめちゃんとかもらったしょうゆとかいっぱい

で、いやだなーって最近ずっと思っていました。



after

ふう。あめちゃんとかは会社に全部もっていきます。

ここは全てがー列じゃないとね。

今日は・・・ゆるいです。



うちにはひよだまりというゲームがあります。

卵の殻を選び同じ色のひよこをあてるというゲームです。



中身はこんな感じ。

触ったら不潔な感じだったのでメンテナンスします。



ハイターへ

.....

こんな感じ。今日はゆるいなあ～～～。



ちょい置き中のレシート達。



before

ちょっと置きのモノ達

この場所無駄！



after

レシート置き場にします。

ケータイ置き捨てるにすてられず・・・。

チャリキーは玄関のカギ置き場へ

ペン、メモ帖は元の場所へ

こうやって写真でもと・・・気に入ってない、ティッシュケースやら

ちょいとはさんだ洗濯バサミ。なんとかしたい。

おしゃれ度、-100%・・・。

いつも、だいたいやる気をだす為に、

片付けの順序が自分にはあるみたいです。

- 1、部屋の窓をあけ、台所の換気扇をまわす。
- 2、水筒、ペットボトル、コーヒーカップ等部屋にあればそれをシンクへ
- 3、バックから洗濯物（制服のブラウス等）を洗濯籠へ
- 4、床や棚、そこに置くべきじゃないものを定位置にもどす

．．．

これだけで結構スッキリします。やる気がない時はこんな感じで

スッキリさせています。

片付けて1週間もたつと、もとの木阿弥になっちゃうので．．．。

だいたいちらかるのが、

ペットボトル（水筒）、レシート、本、コーヒーカップ、DM、雑誌、本

これらなのがわかってきたので、気をつけていこうと思います。

いろいろ捨てて見えるところに置かないようにしているので、大分片付けやすく

なりました。

．．．．．

- 5、洗濯
- 6、食器あらい

7、洗濯をたたむ

8、掃除機をかける

9、棚等を拭く

．．

ここまでくると大分スッキリです。

．．．．．

ちらからない収納．．．物の定位置、又はちょっと置き場所がやっぱり少しは必要かな
と思いました。（雑誌、本、レシート、1回履いた、着た服 等） ←ちらかる原因

あとは家に持ち込んだらすぐに処理又は片付ければいいんだけど．．。



今日はこの本を買いました。

ひき出しひとつからはじめるシンプルライフ

という企画で、

片付け方法ものってます。

物を数えたり、全部だしたりってところが共感できるし

おしゃれでシンプル。 オススメ本です♪

.....

片付けのモチベーションがあがります！！



今現在のバックインバック (ポーチ) L E E の付録。



中身はコレだけ。

塗り香水 バルガトン ティッシュケ-ス+ (カットバン・ポイントカード・お守り等)

あめちゃん・目薬・髪ゴム・コ-ム・汗拭きシート・ボールペン

※補欠・・・リップ・ハンドクリーム

.....

私にとって、バックインバックは必要です！！ときどき衣代わりますが。

ごちゃごちゃしないし。絶対に持ってく物しか入っていない・・・いや、まだ減らせそう

な気がしてきたけれど。

便利です♪



今日、結婚した人からプレゼント（2次会に不参加
だった為、シャンパンあげた）のお礼にもらった。

2次会にて配ったものらしいが。



コースター and 紅茶でした。

いや〜〜〜幸せそうですね！って感じですよ。

ありがたくいただきます。幸せの四葉のクローバーが

私にも幸せはこんできてくれ～～～。

．．．

そういえば、今日スーパーで買った金額が 777円でした。

ちょっと笑えます。



a f t e r (手前が捨てるもの)



b e f o r e

箱の中がシブみたいなおいで不快だったため

ようやく整理 a n d 容器を洗うことができました。



before (中身)



a f t e r

窓辺がスッキリしました。ぬいぐるみ関係は手放すのが

難しいので。買わないほうが無難かもしれません。



b e f o r e

謎の物体が多数。ぬいぐるみもたくさん。貯金箱も。

掃除もしてなかったから後ろにはホコリやら小虫の死骸やらで、

めっちゃグロイ。 . . . 蜘蛛がいましたし . . . 。窓辺には物を置かないを

めざしたいと思います。 . . . いつか。



b e f o r e



a f t e r

これ以上減らせない . . . 。できればリカちゃんとプリモコロちゃんを

手放したい . . . 。けど . . . 。

.



b e f o r e

うち貯金箱はこんだけあります。が、コレでも減らしたほうなんです。

今回はもっと減らします。



a f t e r

この二つにします。ほんとうは子豚ちゃん一個でいいんだらうけど。

貯金箱いっぱいあっても入れてなきゃ意味ないですから。

これを期にまた50円玉貯金をはじめようかな・・・。



a f t e r

これでも中身ほとんど入れ替えました。スッキリ♪

.....



b e f o r e

なんていうか、詰め込みすぎ！！

なんでもここに置けばいいってもんじゃないって反省。



取扱説明書 ・ 保証書

うちの中にあるもの全てです。何度も見直しているの

少ないです。今日も見直してひとつにまとめます。

.....

片付けていたら、昔、タロット占いしてもらったのが出てきて

32、33歳ごろに大きな変化が！と書いてありました。

そういえば、32歳（厄年）→信頼していたパートさんとか辞めた。

33歳（後厄）→今、仕事場でかなりハブられている・・（後輩たち2人組）。

う～～～、素敵な変化がほしいですよ。

はっ！

だから捨てたり、片付けたりしてるんだな。

今年は後厄だから外に行くじゃなくって、

部屋にいろってことなんだ。大きく動くなっこと。

今年、部屋をきれいにして、来年から羽ばたくぞお~~~~~。



休憩中です。御香をたいて部屋の空気をスッキリさせてます。

↓だけど、部屋の中はまだこんなです（笑）。

. . .



なかなか雑誌関連が～。

また、再開しまっす。

さっきホコリがのどに・・・。マスクが必要だ。

紙物はためるもんじゃないって思いました。

2009.07.05 Sun TVの下の棚を片付ける



after

さて、この下に何を入れようか・・・。とついつい考えてしまう。

本とか・・・。本棚を撤去して本はここに入るだけに

しようかなと・・・思案中。

before



before



中身を出してみる

こんなに入っていたとは・・・。

おもちゃ類 ・ ハンコ類 ・ DVD ・ ビデオデッキ 廃棄

中山式 ・ ドライバー ・ 説明書 は 別の場所へ



写真と年賀状を減らした結果、これだけになりました。

大切にしたい手紙や写真は少ないですね。

見て嫌な写真とか今回思い切ってすてました。

まだ、吟味して捨てられそうです。

年賀状は2009年と残したいものだけを残し全て処分しました。

なのでスッキリです♪

年賀状自体をやめるって事も検討したいです。

2009.07.05 Sun ちょっと置きをやめた・・・い。



after (7月5日の記事)



after (本日)

全てを取り除いてみました。



after + after

くまさんとシャチハタand爪きり置き場の定位置なので
また
もどしましたが・・・。

何も無いほうがスッキリするってことに本当に気づきました。

もう少し時間をください。

.....



after ([7月4日の記事](#))



after+after

やっぱり、何も置かないだけで本当にスッキリします。

ちょっとさみしいくらい。

.....

だから、きっとちょっと置いたりするのをやめられないってことは

寂しさを物で紛らわせているんだなーって思います。

物があるだけで安心するっていうか。

でも、シンプルに暮らしたいのでいずれ撤去してゆきたいと思います。

2009.07.05 Sun 給料明細 に 迷う。

給料明細・・・をずっと取っておくか、否か。

迷ってます。2002年からのものしかないし（入社1995年）。

薄くなって見えなくなってるし。

ところどころの月がないし。



2002年～2007年分

2008年、2009年別してある。

前年までとっておくことにしようかとおもってたんだけど・・・。

・・・保留。

※一応、EXCELで表を作って記入してみたけれど・・・。

TVの横にちっちゃな引き出しとCDandMDがあるのですが・・・

ちっちゃな引き出しのごちゃごちゃ感が

否めないので目隠ししてみました。



before



after

どうでしょか。少しはスッキリしたような。

できればここから排除したい・・・今日この頃。

TVのまわりには何も無いのが理想。

上のくまさんとか・・・よけるとよいのかもだ・・・。



年賀はがき 写真 ポイントカード ポストカードを捨てた。

年賀はがき・・・ふるいを見ると2004年とか。いらないよね。2009年を

残し全て処分。

写真・・・見るとむかつくので、写真はいらない。ほとんど捨てた。

ポイントカード・・・有効期限切れや、もう行かないもの、ポイントたまりそうにないもの

を処分。

あと、ポストカードがあったけど、全然書く予定もないので捨てる。

.....

うーん。捨てやすい。とても。昼間の引き出しの中にちょこまかあるものより

全然捨てやすい。とにかく、写真が嫌い。こうやって、物とかを撮るのは好きだけど

自分が入った写真なんかを見ると胸くそ悪くなる。

・・・人生でもう1回くらい、自分の写真を撮って写真を見て楽しくなってみたいもんだ。

とにかく、スッキリ！！

いらぬものは、いらぬんだな～～これが。



あの日の電気の笠 ([6月29日の記事](#))

ようやく今日、笠を洗うことにしました。



before (部屋)



after (部屋)

あんがい簡単にキレイになりました～♪

.....



before (玄関)



after (玄関)



after (玄関)

がっつり頑固、油汚れでした。笠はなんとかあったものの

本体の上の部分にも油汚れが・・・。台所洗剤にて

なんとか油汚れ落しました。

スッキリ♪

キレイにするのは気持ちいいねー。



after ([前回の記事6月24日](#))



before

うーん。

キレイをキープするのが難しい。

もとに戻す。さて、やりますか~~~~~。

.....



after

やっと完了しました。TVの上というよりも中身に
てまどっちゃいました。TVの横ちっちゃい引き出しも
やったので。

でも、さっぱりしました♪



before



after

え?っていうほど物がなくなりました。

この間1回片付けたのに全然使っているうちになんでもかんでも

いれちゃっていて・・・これじゃいかん!とおもってたんです。

細かい物の保存のものも一緒にごっちゃり入れてたので

よくなーいって思って。この引き出しはいるものだけしか入れない

ようにしようって思ってます。だから、すかすかでよいのです♪

きもちいーな。スッキリした♪

.....

これから・・・の課題

電気の笠を洗う

ポイントカードの整理

給料明細の・・・整理。捨てるか残すかリストにするか・・・

記帳

写真の整理

もう1度サブバックの整理

洋服の吟味



捨てるに疲れ・・・おやつです。

え？このパン??いつのかな～。わからないけど、

冷凍庫の中に入っていたもの・・・。

あの～、おいしいです♪

でも、こわいのでもう少し早めに食べようって思いました。

数ヶ月前って・・・怖いよね。大丈夫かな・・・私のおなか。

レンジのオーブンでトースト1枚ってセットしたんだけど、

サクッとしていて本当においしい。不思議ー。

これからはパンも冷凍だー♪♪

.....

ふう～～～、また片付けやりますか～。

外にも行かなきゃだな。

用事もすまさないや！！



この中みを片付けます・・・。



before



after

おいおい、なんだか増えてないか？そうで一す。

テレビ台の下の引き出しの中の細かいものを入れて

みました。

もう、小さいものはここに入れるってことで。

これでも頑張りましたー。14：00～16：00過ぎまで・・・正味2時間強ですよ。

つーかーれーたー。こんだけかかるんだよな～。細かいものは。

こうやってみると・・・もっと減らせそうな気持ち・・・。(また、次回にしまっす。)



ペンはこちらにあります。



のこそうかな・・・とってるもの。(途中経過)



少し・・減らせた。(完了)

また、次回減らします。今日はここまでっ！！

なかなか細かい物は捨てにくいな。

買いやすいものだけに・・つつい買っちゃうんだよね。

全部で5本位にしたいんだよな～。

仕事場にもってくかな～。

あと、書けない物が結構あったのですてました。



前回のafter ([6月28日の記事](#))



ほい、今日の朝でっす。before



after

ちっぴり片付けました。

もとに戻す。

コレ基本。

物が少ないとすぐにキレイにできますよ。

あ、ホコリも払いましょう～。

片付けのやる気が・・・わかない。

そういう時は、とりあえず

窓を開ける

換気扇をまわす

洗濯を洗う

床にあるものを取り除く

をすると良い。

ふう～、今日はやる気がないけれど・・・

いっちょ、始めますか！！！！

よお～～～～し！！

いろいろやろうとしていたのですが・・・、できず。

今日は、月初でしたが早めに帰れたので捨てよう！っておもってたのですが。

また、本を片付け中についつい読み出して・・・元にもどしちゃいました。

・・・次回やります。

・・・

それで、今日やったのはオークションに出品です！落札とかは何回もしたことあるけど、

出品は初めてだったので時間がかかりました。

売れるのかな・・・売れるといいな～。

今日は2品出品。 絶版の本2冊です。

.....

出品してみてももったんですけど・・・うちには売れるようなものが大してない！

ガラクタだけ？ん～じゃ～捨てられるなー（笑）。

.....

やりたいことリスト

服を捨てる 服のコーディネート 引き出しの中身を捨てるand整理

本を吟味 ガス台・換気扇の掃除 窓拭き エアコンの掃除 台所の床拭き

冷蔵庫を拭くand整理

2009.06.29 Mon 蛍光灯を取り替える

ぶぎゃ！蛍光灯が切れていたせいで、

(うちのカギは電気と連動していてカギが開くと電気がつく。

閉めると電気が消える設定《あくどスイッチ》)

玄関の鍵を閉め忘れ

夜から朝を迎えたみたい。朝、玄関カギあいてました。・・・怖っ。

何も無くて本当によかった。怖いわ～～。

んで、今日蛍光灯を買いに行きました。本体からして変えようかな～とか思った

んですけど、全てをやめてランプだけを購入。

部屋と玄関おんなじ照明なので～。

30+32のセット（普通の明るさ） と 30の（明るい）のを買いました。



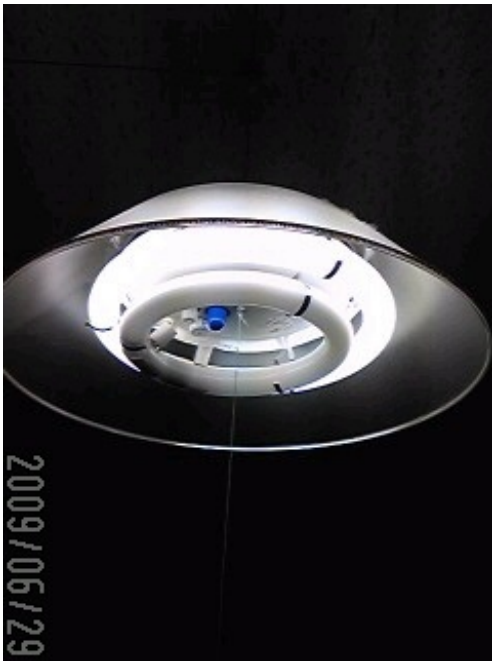
before（玄関）

・・・全部点きません



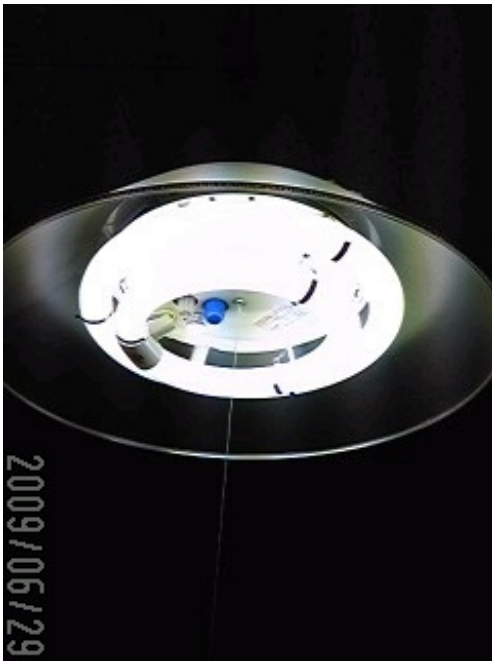
after (玄関)

.....



before (部屋)

部屋のは1個しか点いてない状態が・・・何ヶ月か。



after (部屋)

明るい ^ ^

.....

蛍光ランプ交換しただけでめっちゃ部屋の雰囲気違う位あかるいし。

電球によるけど、白いやつはマジでめっちゃ明るいよ。

なので、玄関 32は普通の明るさ 30は明るい

部屋 32は明るい 30は普通の明るさ

と、交互に明るさを変えてみました。玄関なんて30の1個でめっちゃ明るいし。

.....

蛍光ランプの交換ってめっちゃ前回とかビビっていたけど、おちついてやったら

なんてこた—————なかった。もう平気！！

電気の笠を拭いたら・・・めっちゃ汚いし。部屋はオッケーだけど、

台所は油汚れだから・・・土日にとっときます（あきらめた）。

いや～～とにかく、明るいな。

.....

おしゃれなランプにいずれしたいな～～～～～♪

(すぐには買わないけどね。吟味、吟味。)

さて、

グロイ画像が・・・↓



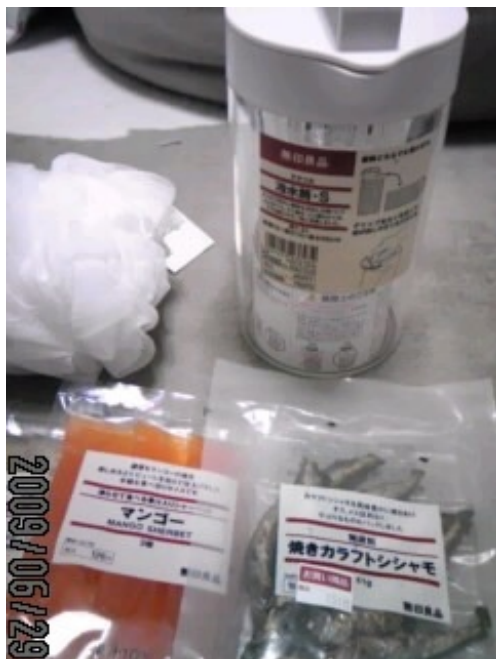
あの～、めっちゃ汚いんですけど！！

はずした後のものですか。

うちの街では、有害性ゴミへ。

透明の見える袋に入れて捨ててね！とのこと。

ほ～い。わかりましたよん。



お茶用のポットが壊れてしまったため（ガラス製）、新しいものを
早急に買いました。

こんどばかりは、プラスチックにしました。

[E-I-K-A](#) ブログのkeyさんが買った物と同じものにしちゃいました。うちは小さいサイズ。

今年の夏はコレでのりきるぞお～～！！

無印でのお買い物はいいですね～。ボディースポンジも買い替えます。

いつもコレです。

浄水器の本体を

ハイターに漬けております。



外れなかったので、ビニール袋つけてみました～。

(めんどーくさがりか)



a f t e r

これがうちの浄水器です。

えー、千趣会です。

本体無料キャンペーンにてつけました。数年前。

どうだろ？少しはキレイになっただろうか・・・。

浄水器って・・・性能とかどうなんだろう・・・

これでお茶を作っているのだけど・・・。

水道水ってくさいけど、浄水器をつけるとくさは減るし。少しはいいのかな。

いつもベットの周りこんなになっちゃうんだよなあ～。

本を読んではそのまま、ってことが。

片付けてもそうっちゃう・・・。

出したら戻す！ちゃんとしなきゃ。



b e f o r e



a f t e r （キラキラさせてみました）

上に置いていいものは、携帯とリモコンだけ。

カゴを撤去。

雑誌が増えたので捨ててみた。

紙物って本当に増えるな～～。

本とかも、本当に手元においておきたいものだけ残して

すてられたらいいのに・・・。

勇気がまだでません。

減らしてはいるけど。

.....

叶姉妹曰く、

「美は1日にして成らず。」

それは片付けにも言える事だあ～～～。

出したら戻す。継続。



捨てるものができました。マンガはブックオフで全部立ち読みしちゃったので、手放します。



今、冷蔵庫を開けたら、ん？なにか漏れている。

んで、お茶だ！と思って取っ手をもってなんだ？なんだ？と見ていたら

とつぜん、取っ手が途中から取れた。うがーー。

とにかく、お茶が床じゃなくてシンクにこぼれたからよかった～～。タイミングよし。

でも、ビックリした。

・・・ああ～壊れました。クスン。

明日新しいものを買います。お茶・・・作りたいし。

プラスチックのにしようかな。やっぱり。割れるの怖いつす。

え～～、も～～結構気に入ってたのになあ。しょうがない。

とかいいつつ、ちょっと楽しみ。物欲がっ。

.....

明日、冷蔵庫の掃除・・しようかな～。とか思ったり。

[封筒7枚!かんたん家計管理術](#)

[この商品の他のレビューを見る»](#)

評価：★★★★☆

島貫 正人 鈴木 佳江

PHP研究所

¥ 945

(2009-04-04)

コメント： これから、挑戦してみようと思います！封筒管理！！うまくいくといいな。

パソコンで作成しました。

ちょっと前に1ヶ月の家計簿を整理したので、それをパソコンにてまとめようと思います。

それから、袋わけしてみようと思います。

なかなか、袋わけまでたどりつかない。

最初だけかな。時間がかかるのは。

でも、家計簿をつけてみて無駄なところがわかったみたい。

これから、改善 a n d 袋わけやってみます！！

ちま、ちま。

チヨキチヨキ。

.....



ようやく、封筒を作るところまでたどり着きました。

あっ、そういえば会社の旅行の積み立てやりくり表に入れて
なかったー。

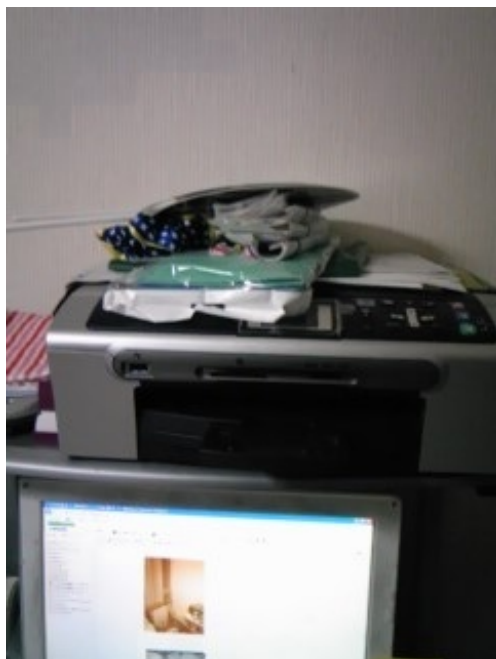
なかなか予算立てがむずいな・・・マジで。

とにかく、やってみてからだなー。

1万円札を何枚もくずすのって大変。9000円を何度か下ろす？

ちよいとめんどいなあ～～。あ、別に封筒全てにいれとかななくてもいいか。

ときにおろして封筒にいれるってのはどうかな～。ありかも。



b e f o r e

また、こういうプリンターの上になにかしら置く自分。

ふきん ・ うちわ ・ シュシュ ・ レシート ・ ミスプリの紙



a f t e r

すべてをとりました。そして、上に布をかぶせてたのもやめます。

はたきをちゃんとかけるつもりなので！！

何も無いほうがプリンターも素敵に見えるっちゅ～もんです。

．．．．

関係ないけど．．．夜中にプリンターが動き出すことが。

なんで～～といつも怖がりながら寝てますけど．．

なんでも、クリーニングしてるみたい。

おいおい、誰がそんな時間にしろといったよ。

時間設定かえられるのかなぁ．．。



b e f o r e



a f t e r

USBのコードがたんまりあったので吟味して、2本だけにして捨てた。

携帯用のものが何本もあって、結局同じものしか使わないので。予備用に1本と使うように1本。

こういう、小さなところを見ると捨てるものってすぐに見つかるなー。

でも、なんだか毎週半日づつかけて捨ててるみたい。

平日にはゆっくりできないから・・・。

少しづつ、平日にも小さいコーナーのなかから捨てるを実行できるとよいのだけれど・・・。

・・・

押入れからはみ出したもの・・・。ちゃんと、コーナーごとにしまっていかないとな～～。

・・・

また、ガラクタ捨てれば自分が見えるを読み直しています。

もっと、シンプルになりたい！！少ないもので暮らしたいな。

2009.06.27 Sat スーパー・コンビニのビニール袋を・・・数えてみる。

ビニール袋がたまる、たまる。

いつかはやらなきゃと思っていたもの。

I K E A で買った ハンモック風の物入れにつっこみまくりでした。

あとは、使っていないゴミ箱にも詰め込みまくりだったので。

今回は、どんだけあるのか数えてみました！！

(そんな必要はないが)



すべてだしてみる



大きさ別にそろえてみた

大 26枚

中 30枚

小 9枚

ミニ 3枚

半透明の袋 9枚

合計 77枚 ←ありすぎだ～。

《行き先確保》

大 15枚を残しあとはリサイクルへ。

中 半分を残しあとは会社へ

小 ミニ 会社へ（自分の机の燃えないゴミ用）

半透明の袋 お風呂のゴミ用

.....

どんだけあんねん！てな具合の袋たちでした。ちよくちよく、リサイクルに出さないと増えるなー。

最近、サブバックでお買い物してないからかなー。無駄に2枚くれたりするし・・・。

これからはビニール袋を増やさないようにサブバックで買い物するぞー。

ビニール袋をためない生活をしたいと思います。

2009.06.27 Sat トイレの掃除に着手

どうも・・・苦手な掃除に着手。

トイレです。はまっているときには毎日やるのですが・・・

最近めっきりです。

とにかくやってみます。

b e f o r e → a f t e r



b e f o r e



a f t e r

.....



b e f o r e



a f t e r

.....



b e f o r e

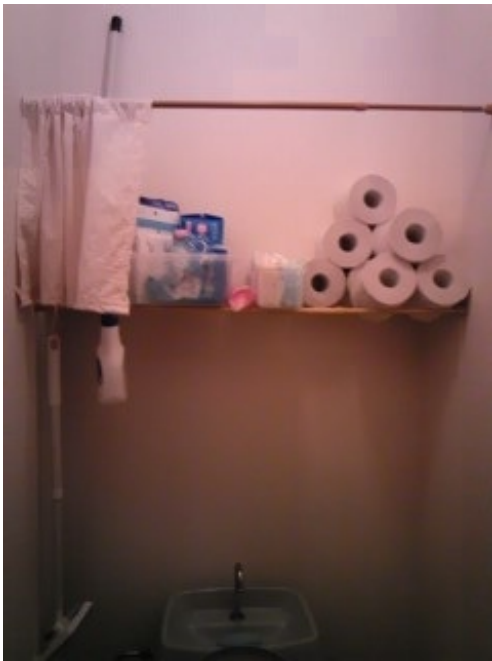


a f t e r

.....



b e f o r e



a f t e r

ん~~~~、どうだろ？写真の画素数が悪いのかな。

結構さっぱりしました。

掃除！頑張りました。

捨てるものは捨てて、便器の中 a n d 外もちゃんとやりました。

床も水拭き（洗剤）しましたー。

ふ～、ちょこちょこと掃除が必要だよなあ~~~~。

週に1回は床拭きとか・・・宣言、できない。けど、気づいたらやろう。

いやいやながら、排水溝もお掃除しました。

スッキリ♪ 本当にやってよかった。

b e f o r e はあまりにもなので、a f t e r だけのせます。



a f t e r 1

中をはずして手をつこんで掃除もしましたよ！！



a f t e r 2

どうですか？まーキレイになったでしょ？

100円ショップの12センチの髪の毛・ゴミキャッチをつけてみました。

この商品がうちの排水溝にジャストなのか・・・試してみます。

.....

お風呂掃除のbefore→afterの続き

またまた、汚いので、見たくない人は見ないほうが・・・。

うお～～。

最低だし。



b e f o r e

もー、すみません。自分でも反省しています・・・。

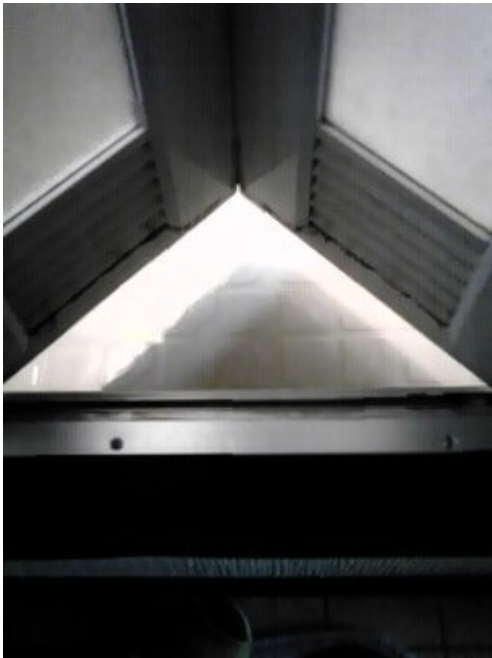
汚すぎ！！



a f t e r

ん～、少しはキレイになったでしょうかね。でも・・・まだまだ宿敵がいたのです。

↓ a f t e r ↓



a f t e r

これででも a f t e r なのです。扉の表側なのに・・・汚れがびっしりと黒くてがっさがさで、

歯ブラシでお風呂洗剤つけてこすったけれど・・・なかなか取れない。

どうしたらいいのか・・・思案中です。

いつだろうか . . . お風呂の掃除をしたのは。

となつかしくなるくらい前の事だったりする。

今日は絶対にやるべし！とっていました。

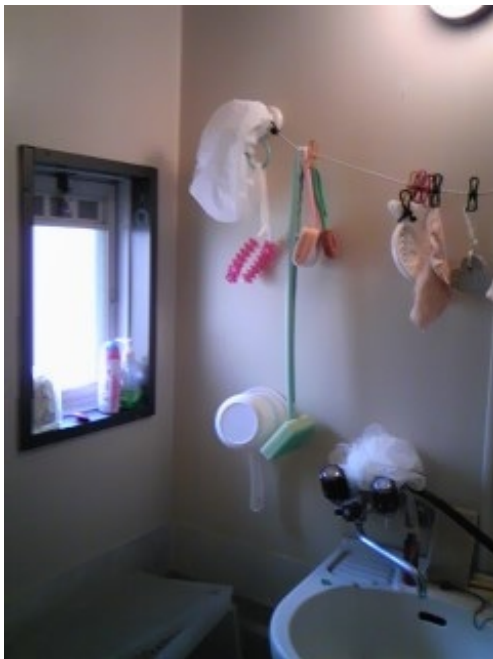
(今日の before → after の写真 . . . またまた、ハズイけど . . . みせちゃいます)

キレイ好きの人には酷な写真たちですよ～。

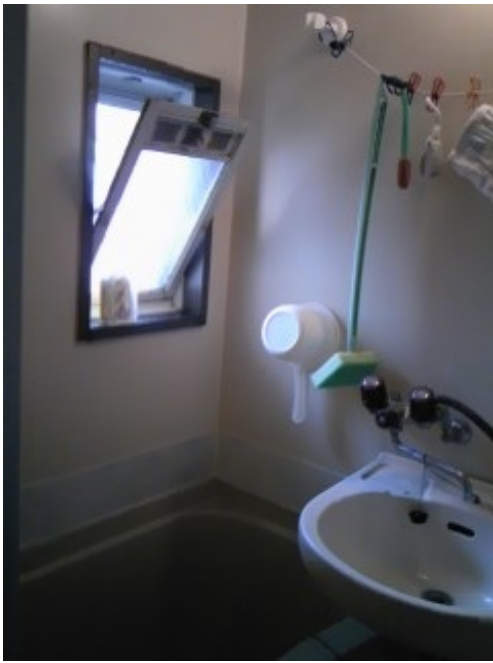
とにかく、今日のお風呂掃除はこんな感じで↓。

b e f o r e → a f t e r

.....

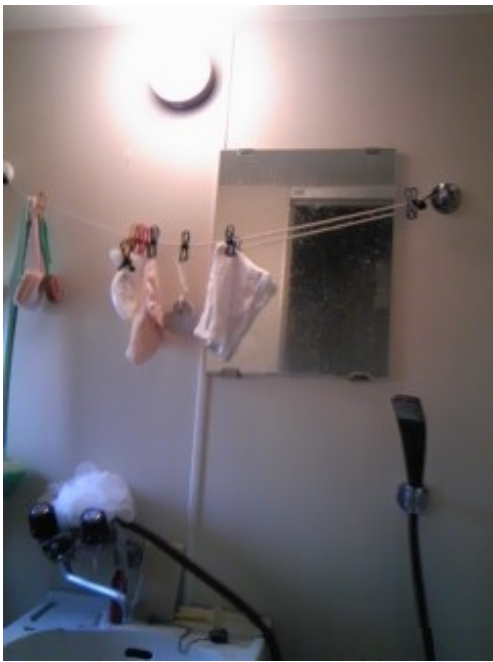


b e f o r e

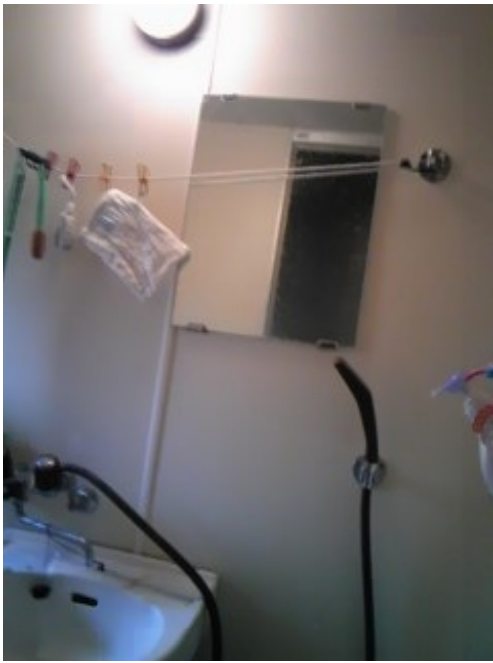


a f t e r

.....



b e f o r e



a f t e r

.....



b e f o r e



a f t e r

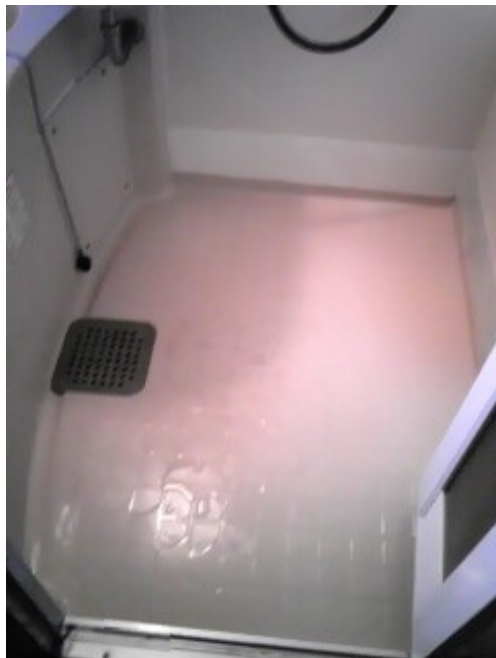
見ないほうがいい画↓

それでも、見ますか？

じゃ~~~~ん。うへ~~。汚いっす。



b e f o r e



a f t e r

こんな感じです。

物を減らして、カビキラーして、こすり洗いをしました。

それから、ガラスも磨いたけど湯垢がなかなか取れないです。

なにかよいものはありませんか？めっちゃ取れる！みたいな物が・・・。

とにかく、全体的な掃除完了！！

つーかーれーたー。

でも、

こざっぱり♪ やってよかった。



今日は、久しぶりに晴れの休みです！ようやく、布団を外に
干せます！！ついでに、クッション達も日向ぼっこさせます。

今のところ、洗濯中。

．．．

今日は、何をしようかな。やりたくないけど．．．風呂掃除は今日

やりな！自分。と自分に強制しないと．．。

．．．．．

いずれやらなきゃならないリスト

玄関（掃き・拭き）

風呂

トイレ

押入れ（全出し→掃除→しまう。）

洋服トップスの吟味 a n d アイロン

ガス台の掃除

洗濯機の掃除（下 a n d 中）

換気扇

.....

シンプルはいいんだけど・・・自分はどんなインテリアが好きなんだろう。

できれば、同じ系統にしたってのはあるんだけど。色とか、統一したいけど・・・。

素敵なシンプルをめざしたいな～。安易に家具系をかつちゃってるからな・・・

考えてみよう。



今日は大して捨てるを決行できませんでしたー。

とりあえず、コンタクトを捨てます。1ヶ月用。

本当にコンタクトよありがとう！！感謝、感謝ですよ。

.....

今日は疲れを捨てる・・・ということで、早寝しま〜〜〜す。

おやすみなさい。

帰り、会社のロッカーを片付けた。

すべてを出して、同じものどうしをまとめ

サンダル

靴

袋（ビニール・紙） を捨てた。



今日は家計簿をつけて1ヶ月だったので、きちんとまとめて

予算を立ててみようと思っています。

家計管理もシンプルに暮らすのに必要だと思うから。

何もかもがうやむやで、暮らしていてもこの先の事も考えて

いかないと怖いので。

.....

衣替えをしたので、夏の服をすべて洗って試しています。

昨日半分、今日は残りの半分。夏服も棚卸しをしてみないとなーと思います。

あと、サブバックももう一度見直したいと思っています。

あと、アイロン。掃除も。いろいろ少しづつやっっていこう。



before

うちのタオル達。 バスタオル 2枚 すぐ乾くタオル 2

普通のタオル 16枚



after (とっておくタオル達)

減らしてみます。タオルコーナーに入るだけにした。

1週間分 タオル10枚 すぐ乾くタオル2 バスタオル 1

タオルをバスタオル代わりにしてもよいので、かなり減らしました。

.....

こうみると・・・長年使ったり、もらったものが増えていくよう。

気に入ったタオルもすぐ乾くタオルぐらいのもの。だいたいゴッサゴッサの

すすけたタオルばかり・・・。

素敵なタオル・・・おしゃれなタオルじゃなくてもいいので、

清潔なふんわりとした新しいタオルにチェンジしたいものです。

種類とかに統一できたらいいな。 要検討。

2009.06.24 Wed テレビの前のごちゃごちゃ。



before

テレビの前とかの棚に、じゃんじゃん物を乗せていく自分。

は、やめにしよう！！ということで。



after

現在はコレをキーーープしております。 キャンドルとスノードームのみ置いてます。

目の前にあるものがごちゃごちゃしていると精神的にもリラックス

できないっていうのを聞いて。できるだけ、テレビの周りはスッキリさせて

います。

次は左隣の小物入れをなんとかせねば！！あとDVDandビデオデッキの棚も

なんとかせねば・・・。ビデオ見ないし2本位しかもってないから、デッキ捨て

ちゃうか、リサイクル回すか考えねば。

(右下は紙(リサイクルにまわす紙等が入っております。)

2009.06.23 Tue 寝具を捨ててみる

before



端っこにある寝具こーなー。

って、なぜここに！！みたいな感じですよ。う～ん。

after



before ↓



まだまだあります。 ↑さっき、除湿機の水をこぼした座布団。

うちの寝具系は

敷布団 1 ベットパット 1 敷布団カバー 3 夏布団 2 夏布団カバ
ー 1

コタツがけ 1 毛布 3 冬用敷き毛布 1 枕 2 長座布団 2 座布
団 1

チャック付きの掛け物 1 ミニ毛布 1 枕カバー 3 タオルケット 1 ミニタオ
ルケット 1

.....

お豆腐クッション 1 ピカリクッション 1 豚クッションミニ 1 羊クッション 1

クッション 1

・・・結構あるし、使ってないものもあるな～。さてと、ゆっくり選びますかね～～。

.....

でかいもの達なので・・・すぐにはすてられないかな・・・。うちの街の、ゴミ捨てガイドブックを

読んでみよう。

ふとん 燃えるゴミ ほうほう、普通に捨てられるな。

座布団 燃えるゴミ・・・。毛布、キレイ 古布 か。汚いは燃えるゴミ。 ほうほう。

さてと、

after



ベットの↑が残すもの 40リットル袋 3つand透明1袋捨てます。

プラスチックの入れ物もすてようかな～～～。

のこすもの。

敷布団 1 ベットパット 1 布団カバー 2 枕 1 枕カバー3 夏布団 1

毛布 2 ミニ毛布 1 チャック付きの掛け物 1 タオルケット 1

ミニタオルケット 1

.....

お豆腐クッション 1 ピカリクッション 1 豚クッション 1 羊クッション 1

ふう～～～。

ずいぶんスッキリしたー。

ずっと・・・捨てたかったんだー。実は。

いつもいつもつみあげてあるし、使わないしで。

サッパリしたー！！

いつも、寝具はキレイに使いたい～～～。

あとは収納を考えないと・・・。



昨日までの玄関。

すべてを排除しました。



現在の玄関。 すべてを取り除いて、サンダルだけ

1個だけ出しておいてオッケーにしました。

毎日、帰ってきたら履いていた靴を靴箱 or 靴ラックに

片付ける！と思って今日から実行中です。

休みになったら、玄関を水で流してキレイにようと思います。

なんか、帰ってきて玄関がきれいだと、うれしいです♪

スッキリ感が出てます！後は玄関は掃除だなー。



ダイソーへ行きました。やっと、トイレ用の掃除ワイパーandシートを購入！！

掃除をまだ、トイレ着手してないので・・・汚いです。

それから、はたきを買ってみました。

ちょっとずつでも、はたきを毎日かけると部屋がちがうらしいっていうのを

どこかのサイトでよんだので。

毎日、毎日物を動かさないでいるとそこにほこりがたまってゆくそうなので

少しでも動かそうと。ほこりをためないようにはたきをかけようと思います！！

.....

今後の捨てるand掃除

風呂・トイレ・寝具 かなー。

片付けたところも見直していきたいし。

掃除も勉強しなきゃだな~~~~~。



玄関before



玄関after ころなしかスッキリ感があるかな。



洗濯機の上before



洗濯機の上after 結構スッキリ。使いやすそう。

あとは洗剤かわなきゃ。



すべて出してみました。なんじゃこりゃ~~~~。

片付けから4時間弱ですが、疲れがきてます~~。

分類しつつ捨てますか。



捨てるものはこんな感じ

ふ~~~~。結構あるな~捨てるもの。

.....

化粧品とかそういうものって時期が過ぎると駄目になるっぽいことが

判明。こないだ、数年前のハンドクリームを塗ったら変なおいが・・

なので即効捨てました。

これから、化粧品を吟味するときには数年前のものはサクッと捨てられそう

です。←捨てるより先に使い切るのが先決ですけど。

.....

今日はここまでかな～～。

さて、分別しよ～～～っと。



同じものばかりをはいているので、いらないものばかり・・・。

スニーカー 4足

パンプス 6足

ブーツ 3足

サンダル 2足

家サン 2足

ビーサン 1足

クロックス 1足

合計 19足

一般的な人より少ないけど・・・

理想は スニーカー 2 パンプス 2 サンダル 2 ブーツ 2

こんな感じでなんもいらないな～～～。交互に履くイメージで。



これだけ手放します。

残ったのは

スニーカー 2足

ブーツ 1足

パンプス 4足

クロックス 1足

サンダル 1足

合計 9足 でした。

これから、ローテーションでちゃんと履くようにしたいな。

スニーカーばっかじゃなくって、パンプスも履きつぶすまでになりたいな～。

大人なんだから！！←無理せずいきます。

.....

なんか捨てていってみると、いいのかな～こんなに捨ててて思ってしまう。

傘とか特に。別にこわれてるわけでもないのに・・・。

ま、今回は捨てて次回からは買わない！使い倒す！とかちゃんとしたらよいよね。

使っていないのは宝の持ち腐れだかね！使っていないなら持っても持っていないのと

一緒だよ。

.....

うちの街では・・・靴、スニーカーは、燃えるゴミだって。よしよし、分別！！

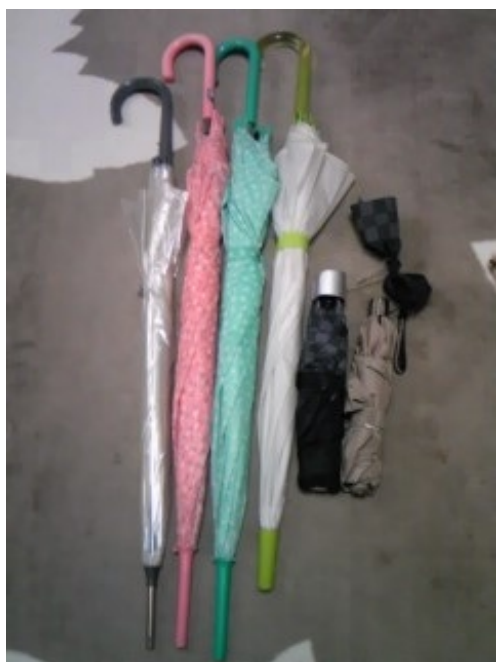
玄関に着手です。



一人暮らしにこんなに傘はいらない。ということで

吟味して捨てます。（なんでみんな傘置いてくかね～～。）

長傘7本 折りたたみ傘4本（1本は日傘）



とりあえず、これだけ捨てます。

折りたたみ傘は錆びと穴があいてる為。

計 長傘 3本 折りたたみ傘 2本 (1本は日傘)

...

理想は 長傘 1 折りたたみ 2 (1本は日傘) です。

傘を大切に！ (みんなはビニール傘だもんな～大半)。

あんま好きじゃないんですよね～、ビニール傘。折りたたみ傘とかの方が好き。

よ～し。次だ～次。



リサイクル（姪の小学校でやっている）で集めているので協力中の

ペットボトルのキャップを洗って乾かしています。

実は私の会社でもやってます。

リサイクルでワクチンが寄贈されるそうです。

どちらにしても、プラスチックのリサイクルにはなるので参加中です。

（ちょっと前までは缶のプルトップを集めてたけど・・・今はやってませんね
なんだか、昔はプルトップが缶をあけると外れるので、それをポイ捨てるのを
やめさせる為だった・・・みたいなことが言われてますが、今は缶からはずれない
ですものねプルトップ。車椅子の寄付とかも・・・どうなんでしょうか・・・。）

.....

ペットボトルのキャップはリサイクルandワクチン寄贈ちゃんと

やってくれてるとよいんですけど。見えない部分だからな～。

ちなみに私・・・ベルマーク、Nescaféの点数も集めてます。

収集癖があるのかな。 ヤバイ（笑）。

このブログをはじめてからそんなにたっていないけれど、テンプレート選びに迷いに迷う。

迷走していました。

が、ようやく自分の気に入ったものに遭遇。

というか、UFFのほうから使おうと思ってもエラーでだめで・・・今日挑戦したら

なんとか使えるように操作できたのでよかったです。

HTMLもね～、全然学んでなかったの、ほとんどわからんちんですけど・・・

学んだらわかりそうな気もしてます（安易？）。

すべてを覚えるんじゃなくって、形式みたいなものを覚えればあとは当てはめていったら

いいんじゃないかな～と（勝手に）思ってます。

.....

昨日は夜更かし、今日は寝坊。

本日こそ、外に出たいと思います。

あとは、今日も捨てるかぁ～～～～。昨日の続きをしまーす。

2009.06.20 Sat 一人分の持ち物

数年前の主婦雑誌にかいてあった

生活に必要なものの適性量

「洗面所」

シャンプー・リンス・歯ブラシ・歯磨き粉 各1個

洗剤類 各1個

掃除用品 各1個

ティッシュペーパー 使うところに1個

バスタオル 1人につき 1枚

フェイスタオル 1人につき 2枚

「キッチン」

菜箸 1膳

お玉 大小 各1個

ボウル・ざる 各1個

鍋・フライパン 3. 4個

フライ返し・しゃもじ 各1個

まな板・包丁 各1枚(本)

保存容器 丸・角 各3個

ラップ・アルミホイル 各1本

食器 来客用不要

調味料 各1本

便利調理器具 不要

ふきん食器用 4枚

台ふきん 2枚

「寝室」

パジャマ 1人につき 2組

シーツ 1人につき 2枚

来客用布団 不要

「玄関」

靴 1人につき5. 6足

スリッパ 不要

来客用スリッパ・傘 不要

「クローゼット」

下着 1人につき1週間分+ α

洋服 1人につき1週間分を目安に

バック 1人につき 2~4個

アクセサリー10個

.....

これらを参考に自分の生活の適正量をさぐっていこうと思います。

タオルはもう少しほしいなあ～とは思いますがね。

アクセサリーはつけないからなあ～～～。

靴の量とかパジャマとかは共感できます。

うちの押入れは最低です。

じめじめしていて・・・物を入れるとすべてに

じめじめ菌がうつるのでほとんど入れたくないのですが・・・特に最低な下段

今、その中のすべてを出してみました。



長ざぶ2枚 ・ タオルケット小 ・ キーボード

毛糸 ・ 携帯椅子 ・ 布 ・ ミシン ・ ぽーさん

そたつの足一線 ・ 小物入れ ・ 小尻になる座布団

加湿器 ・ ダンベル1kg x 2 ・ ハンマー ・ 楽譜立て

.....

.....いらない。

しばらく・・・誰も来ない部屋になってしまったので

いろいろ捨ててもよさそう。

先週から、気合を入れて

「捨てる」 を決行しています。

台所のものを整理して捨ててみて思ったこと。

◎物を減らしても不自由じゃない。

◎片付けやすい。

◎明るい。

◎食器をすぐにあらうようになった

◎食品の管理も楽になった。

.....

☆台所を汚さないようにしよう！！と思えています☆

.....

物を減らす効果はやっぱり

管理しやすい

って事だと思います。

たくさん物があると、

使い切れない

どこにあるのかわからない

またまた買ってしまう

という悪循環にはまってしまうから。

ということで、まだまだムダな物を捨てていくぞお〜〜！！



手ぬぐい 5枚

薄いハンカチ 2枚

ガーゼハンカチ 1枚

タオル地ハンカチ 16枚



タオル地ハンカチ 4枚捨てます。

合計 20枚

できるだけ減らしたいです。

ほとんどもらい物です。あと10枚減らしたいぐらいです。

捨てるハンカチは掃除に使いま〜す♪



サブバック類



小物類



↑今回はこれだけ捨てます。

カバンに比べるとサブバック類はめっちゃおおいな～～。

つつい、雑誌についでるとか買っちゃって増殖中。

ちっちゃいものクラブなので小物類も多くなっちゃいます。

もう少し捨てるといいんだけど・・・次回にしよ～～～。

.....

とにかく、どんだけ物を持ってるかを把握して、

同じ種類は同じ種類のところにおく。

そして吟味して捨てるをくりかえしていこうと思います。

使わなかったら、もってないのと一緒だから・・・。

捨てたくなかったら

使う！これにかぎりますね～。

キャリーケース (大) (黒) コムサ 1

キャリーケース (中) (黒+白ドット) コムサ 1

3WAY (カーキ) アーノルドパーマー 1

手持ち (中) (黒) 1

手持ち (A4) (白+ドット+花) コキュ 1

~~手持ち (デニム) 1~~

ナナメがけ (中) (茶+緑) ラシット 1

ナナメがけ (中) (茶+白) 1

ナナメがけ (小) (黒+白) レスポ 1

ナナメがけ (ミニ) レスポ 1

ボストン (大) (黒+緑) ヌージー 1

かごバック (ミニ) 1

肩がけ (大) (白+黒花) 1

肩がけカゴバック (緑+クリーム) アニエス 1

~~肩がけデニム (ミニ) 1~~

肩がけデニム (大) ラシット 1

肩がけ (ファー) (クリーム) 1

—合計—17個— 合計 15個



(手持ちは借りてたので返却します。肩がけは捨てます。)

カバンも捨てたあとだからあまり持っていない模様。

素敵なカバンがほしくなります。

春 ・ 夏



秋 ・ 冬



コレが、トップスすべてです。

少なっ！と思うけれど・・・すべてを着ているわけではないもよう・・・。

気に入ったものを何回もきているので着まわしできてないなーと。

数を数えるのはまた後ほどにします。

引き出し2つで収まっているので、（以前吟味して捨てた）

よしとします。

とにかく、洋服を大切にしないでガンガン洗って着たおしているので

あまりいいものがないです。というのが実感。

ガシガシ洗っても良い素材のものを選んだりしようかと思う。

よく、毛玉になっちゃうのです。

色がうす一くなったりもしてるし。

時には新しいものを購入せねば！と思うのです。

．．．．

こぎれい、こざっぱりを目指してます。

デニム (ブルー) 3

デニム (ブラック) 1

デニム (7分丈) (ブルー) 1

デニム (ショート) (ブルー) 1

チノパン 1

クロップドパンツ (黒) 2

クロップドパンツ (カーキ) 1

クロップドパンツ (クリーム) 1

麻 (黒) 1

麻 (クリーム) 1

ストレッチ (クリーム) 1

ストレッチ (黒) 1

スカート (黒) 1

部屋用 1

.....

デニム (ブルー) 1

コーデュロイ (ハーフ) (黒) 1

ショートパンツ（黒+グレー） 1

薄手（7分丈）（クリーム） 1

↑ 穿きたいが・・・今は無理なもの・・・捨てたくない

.....

~~ボトムス（黒） 1~~

~~ボトムス（クリーム） 1~~

~~—~~

~~デニムスカート 1~~

~~スカート 1~~



↑ 捨てます。

合計 25本 21本

なんだか、同じものばかりはいてるような気がするので、ちゃんと

着まわしていかないと一と思いました。

穿けない物・・・穿けるようになりたいです（汗）。

上 着

春 ・ 秋

スプリングコート (クリーム) 1

スプリングコート (紺) 1

パーカー (グレー) 1

パーカー (起毛) (カーキ) 1

ジャケット(ポリ・綿) (グレー) 1

ジャケット (カーキ) 1

袖無しダウン (薄手) (カーキ) 1

ジージャン 1



冬

ダウン (カーキ) 1

ジャンパー (茶) 1

~~ダウン (薄手) 黒 1~~



~~ショートコート (フリース素材) (クリーム) 1~~



フリース上着 (家用) (茶ドット) 1

~~計 13着~~ 計 10着

あまりいけてるものがないのですが、最低限はもっとかないと。

それから、着ないものは捨てます。

うーむ。洋服に興味全然無いというのもあるのですが、

安物買いの銭失いとはこのことすな．．。

いろいろ勉強だなーと思います。

捨てたもの←本日 3着捨てました。

．．．．．

暇→お金使う

→食べる→お金使う

→ぐだぐだ→太る

→暇→∞ **断切れ！！**

- ・ お金
- ・ 体（ダイエット・健康）
- ・ 食生活（自炊）

- ・ 人間（人付き合い）
- ・ お部屋（捨てる・掃除・シンプルライフ）

一人暮らしの一人分の持ち物って

どのくらいなんだろう？

と思って、

いろいろな人のブログやらサイトやらをのぞいてみたけれど

一向にわからない。

が

それはやっぱり一人ひとり違うからな～～。って事で。

何も無くてもいい人もいる。

食器はカップ1個だけとか

洗剤は石鹼1こでなにもかもすます

とか。

私だって、

できる限り身軽になりたな～とは思うけどそこまでは無理かな。

「自分なりの、一人分の持ち物」

ってのを探っていこうって思いました。

消えたブログの写真を復活させました！

実は、楽だったのかも知れないですね～～作業。

最近、知ったのですが、携帯から画像登録ができるっていうのが

めっちゃ楽です。

携帯から4件だったか、5件までUPできるから便利です～～♪

今度から、消さないように気をつけよう。

．．．

今日はまちにまった休みなので～

捨てるを執行しようと思ってます。

玄関

服

押入れ．．

いろいろあるなあ～～～。

掃除．．も必要なのだよねえ～～。←なかなか重い腰があがりませぬ。。。

家がほしい。

マンションでもいいな～。

賃貸じゃなくって

自分のものがないなあ～～。

2009.06.14 Sun 写真が消えるの巻。

ブログの画像を整理しようと思って

消したら、ブログの記事のほうの写真も消えた！！

あ～～、そうか、そういうものだったのか・・・。

めんどい・・・、復活させるのに時間が・・・かかりそう。

ちょっとずつやるか・・・。あああ。



ふう～。引き出しに詰め込みました。

もっと捨てたらよいのだけれどね。

化粧品を引き出しに入れてみました。

背の高いものがいれられないのが残念だがね。

物を外に出さないで暮らしたいのに・・・

暮らしているうちにテレビ台の上やら、パソコンやらにおいてしまう。

う～～む。習慣も変えねばね。

.....

ん～～。まーまーかな。

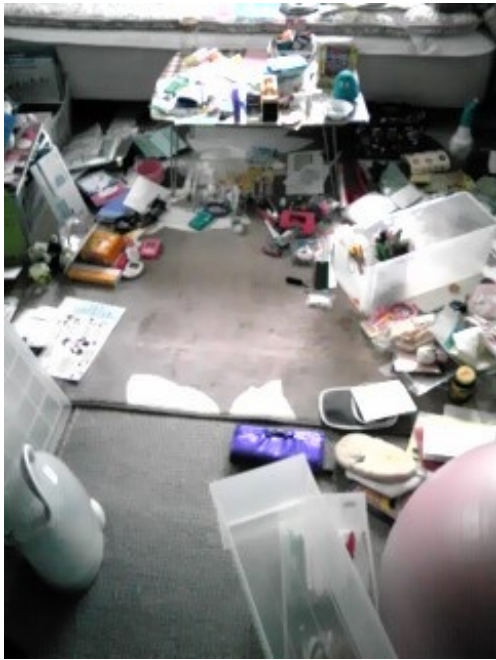
でも、実際

棚とか、テレビの前とかがごちゃごちゃしてないと

スッキリ感がでますなあ～～♪

少しずつ・・・減らしていくべし！！

お疲れ様でした。



こまごましたものを捨てています。

特に、引き出しの中のぐつつ等。

引き出しをひっくり返して中身をだして、

分類してます。

が、

なかなか・・・中身が多いし、捨てるのに吟味するのに時間が

かかる。

ので、とにかく！絶対いらぬものを捨ててみます。

同じようなものが何個もあるので、今回はそのまましまっ

次回、並べて吟味して捨てようと思います。

今日は、大雑把に捨てるものを捨てて、物によってのおき場所を

決めていこうと思っています。

うー、まだ終わらない〜〜。細かすぎ！！



とにかく、本当に必要な物だけに・・実はしたい。

図書館にあるかどうかをチェックして

処分を考えよう。

↓最終的にこндаけ処分です。



結構あるな・・・。しかも新しい本も。

失敗してるのってほとんど読まないで終わるからな。

残った本を本棚へもどしたんだけど・・・

それでも多いよ・・・。

処分したいのに・・・できない・・・クスン。

とりあえずは半分位減らしたからよしとしよう！！

さてと、図書館チェックしよーっと。

.....

結局、図書館にあるかどうかも2、3冊チェックしてやめた。

そのまま、ブックオフへ行って売ってきた。

48点で、¥3010でした。

もったいないなあ～～。本を買うときはもっと気を引き締めて買おう。

家に置くのもつらいし、手放すのもつらいから。

本を捨てるために！（減らすために）

考えました。

まず、本をだす

ジャンル別にする

絶対にとっとくものだけを別におく

どうしようかなと思ったものも別におく

減らす本を別におく

.....

そのあと、どうしようかな？と思ったものを

近くの図書館にあったなら処分する！

処分の前に本をリストにしておく。

.....

これで限りなく本を減らせると思います。

読みたくなったら図書館へ！！

ってことで。

~~~~~

ようし、

これを思って、本をすてるぞお~~~~！！

[ガラクタ捨てれば自分が見えるー風水整理術入門 \(小学館文庫\)](#)

[この商品の他のレビューをみる»](#)

評価：☆☆☆☆☆

カレン・キングストン

小学館

¥ 540

(2002-04)

コメント： この本を買ってから、いろいろ捨てたりしましたが、今回は もうちょっとちゃんと捨てようと思う。家に帰るのがイヤだって 思っている日々なので、家に帰りたくなる部屋にしたい！！ この本をもう1度読みなおそうと思います。



一番上の右端から

お金にかんするもの・・・心（幸せに・とか考え方とか関連×2）・・・ダイエット

次の列の右側から

漫画・・・捨てる・・・体改善・・・ゲーム

3列目

読み物

4 列目

料理 ・ ・ 髪の毛改善

5 列目

誕生日占い ・ ・ 簿記の文庫

．．．

結構、本捨ててもあるな〜〜と。コレでもガッツリ捨てた後（以前）ですけど。

もっと減らしたい。

自分的に、一番は心関係、2 番目はお金関係

3 番目はダイエット、4 番目が捨てる、5 番目が体質改善

っていうことに興味があるんだな——と。

ってか、幸せもとめてるんだな〜（汗）。今は ・ ・ 幸せじゃないのかな ・ ・ 。

よーわからん！！

とにかく、吟味してすてまずぞ〜〜。

（気合入れないと本は捨てられん！！）



平日はほとんど

捨てるやら掃除をしない私も・・・

我慢の限界でした。

床に、衣類が散乱！本が散乱！！

掃除機かけたい！！

是が非でも！！最低限わ。

ってことで、

帰ってきてから即効、洗濯をし

洗濯物をたたみ

雑誌を吟味して捨てました。

いや～すぐに雑誌ってたまるなー。買わないときは買わないのに

買うときは結構かっちゃって・・・結局読まなかったりでね～。

雑誌はカラーボックスの1段分のを縦に使うだけって決めてる。

あとは・・・トイレに数冊（トイレに本とあってよくないけどね～。）

1時間強で、今日は終了。

本をやろうと思ったんだけど・・・2冊くらいしか捨てるの選べなかった・・・。

だから、今度ゆっくりやろう。

本棚に並べられるだけにしたいと思ってます。←じゃ、買うなーっておもうんだけど・・・。

かって後悔も、多々ある。1回読んだらそれでオッケーっていうのがね～、多い。

少しずつやってくぞお～。

シンプルにKAIZENだあ～。

捨てるを結構やりました。

台所を！！

いらないものを捨てました。

あとは、また使ってみていらないものがでたら

捨てようと思います。

食器類はほとんど増えないので、減らしやすいです。

結局、昼前からやってサザエさんが始まるまでやりました。

少しは休みながらですが。

捨てるって時間がかかる～～。

．．．．．

今後、

化粧品、本、服、押入れ、玄関、お風呂、トイレ

に

着手できればと考えてます。

部屋の中がごっちゃりしてるのでまだまだですね。

やる気が続くといいのですが．．．。

．．．．．



関係ないけど、夕方、携帯を買っちゃいました。

考えてて、お店に3日前に行ってみて、お兄さんと話してみても・・・

今日も行ってみました。

いろいろ自分で調べて、サイトでしらべたり他の人のブログを読んだりして

それからお店へ。

自分の希望の機能があるから、タッチパネルでも買っちゃえって思って

買いました。

使いがっては悪いですけど、だんだんなれていけばいいと思います。

とにかく、小さく軽く、お財布携帯、歩数計、体重計と連動（7月過ぎ体重計発売）

とか自分の気に入った機能があったので決めちゃいました。

時間が無いから明日から少しずつ取説を読んで覚えていこうと思います。

こわーい。シンクの下。

いろいろなものがあります。ゴキが出現しちやいそうで

しばらく扉を閉めてました・・・。

ふう～。よし！！

マスクand手袋を装着していざ！！中身を出す！

↓ これらが中身 ↓



掃除用のスポンジ ゴキブリの駆除剤 お茶のパック

等もろもろ

賞味期限の切れた酢。グラス（ゴキ入り）。

掃除用品・・・いけてない。100円で買ったであろう

プラスチックの容器。ほとんどいらない・・・。





とにかく、いらないものを捨てた。

こわいけど、下にしていたシートとゴキブリ駆除剤を除去。

新しくシートを敷いて、ゴキブリ駆除剤をおいた。

いるものだけを並べて・・・完了！！

↓完了↓



暗くて見えにくいけど・・・、掃除用の入れ物2個と

鍋を置く台、その右に電気の鍋がおいてあります。

たまねぎカッターみたいなものを1度も使ってないけど・・・

もうちょっと考え中なので、鍋の棚の下へ隠す。

ほとんどいらないものだった。

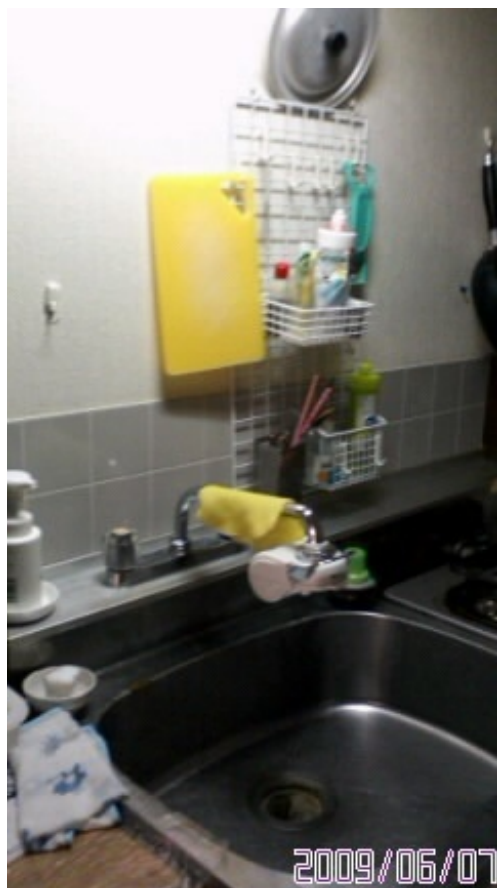
怖いのでこれ以上、シンクandガス台下には入れません！！

2009.06.07 Sun シンク → 捨て中 掃除中

---



シンクを掃除！！



物を戻したところ。

限りなく物をへらしたんだよね～これでも。

掃除しやすく！ unnecessaryなものは捨てたんだが・・・。



我が家のプラスチック類。こーんなにあります。

とにかく、分類します。





タッパー率が高い。

そして、製氷器の失敗！！

もらったタッパー等。素敵だけど・・・使わない。

今回は鬼になって捨てますよ！！



一番左の上のが、無印のもの。冷凍食品を3個入れて

お弁当にもってくやつ。

で、一番右の上がご飯を5合炊いて入れて冷凍するやつ。

オレンジのやつはよく使う。

手前真ん中のは・・・レンジで調理できるらしい99ショップのもの。

使っていついていないものがでたらそのつど捨てよう。

食器棚の幅をとるやつらだから気をつけよう！！



これらが、食品、調味料系。



残ったのはこれだけ。

ほとんどの調味料が賞味期限2008年度のものでした。

こわいですね。

掃除をしてないってことがばれますね。

もしや・・・この掃除熱って、1年に1度なのかも・・・。

いや、いや、いや。そうならないように、継続していこう！！



どんぶり、こどんぶり系。

けっこう使います。そして、こどんぶりが好き♪



え？減ってるのか？あまりわからないけど

減ってます。

IKEAで買った壊れたものとミスドでポイント交換したものの。

これでも前よりは捨ててるから、残ってるものは

結構使ってるんだね♪

一人だし、こんぐらいで十分だなー。

もっと減らせるかもだなー。うん、うん。

2009.06.07 Sun 皿 → 捨て中

---



皿、あまりもってない・・・けどあんま使わない。



コンビニのキャンペーンで集めたものは捨てた。

どうせ、使ってないし。

カレー皿も。カレー作らないし。

大きい皿と、長細い皿は通販のシリーズ物で

捨てないつもり。

四角のプラスチックのものも通販でもらったものだけれど、

トーストとかのせる用にとっときます！！

白いのは割れないしオープン大丈夫！の素敵なものなのでオッケー♪





水筒が、だ〜〜〜い好きなんです。

なので・・・捨てるまでに10分以上仁王立ちで考えました。

で、ん〜あとで考えようって思っていたんだけど、

ふと捨てる気持ちになりました。



やっぱり、古い物はやめよう。同じものの新しいのがある。

漏れるものもやめよう。ちゃんと密封できるのがあるじゃないか！！

ってことでこれらに決定！！

キティーちゃんのは・・・買ってよかったとは思ってるんだけど、SIGGの青のやつで

よかったのでわ？とか思ったり。 250CCのタイガーのものはふたがこわれてるんだけど

もうすこし・・・ようすみようと思って。緑のSIGGはもったいなくて・・・。

水筒は・・・もう少し時間がかかりそう。最終的に3本くらいにしたいなー。

無印の白い水筒が気になる・・・今日この頃。



お椀と茶碗とミニ皿系はこれだけ。

限りなくミニ皿（アフタヌーンティのやつ）しか使わない。



限りなく減ってません。

これからも買わないだろうし・・・捨てるのももったいないので。

これは、誰か来た用ですね。

(ほとんど、買ってもらったものだし・・・今のところ捨てる気なし！)

ま、色が剥げたお椀を1個捨てましたがね。

(一番前の右前はこどんぶりだったため、こどんぶりコーナーへ。)



引き出しに入れるとこのぐらい。

真ん中の左は湯のみ。左の一番前の下にはシリーズの

小皿。（皿コーナーの皿と同じシリーズ）



グラスやらカップやらをいろんなところからかき集め

ました。

一人暮らしにこんなにいらんやろー！！

てなこと吟味しました。



これでも少しは減ったよなあ～。青のツタヤのやつと

ピンクのプラスチックのやつ・・・あとコカコーラのやつ

はもう少しようす見てからにしようってことで。

夏のお茶用に残してみました♪なきゃないでコーヒーカップは

洗うってことで。一人で全部のコーヒーカップをだしちゃう時あるんで・・・。

シンクがヤバイ！！だから捨てて、ちゃんと洗わないと使うの無い！ってな

状況を作り出すぜい。

結構、あーこのカップあったんだーみたいなものもあったし、もったいないなーって

思ってとっておいたものも今はいらなかったりする。

時々チェックしよう。少なくしてこう。



だいたい同じ物ばっか使うんだよね！！

スープ用絶対に必要。限りなく、味噌汁もこれで飲むので！！



2009.06.07 Sun 箸→捨て中。

---



こんなにたくさんの箸があったなんて～～。

でも、ガッツリ捨てていきます。



引き出しに入れてもこんなにサッパリしました！！

どうでしょうか？結構捨てました。

最終的に、箸とか気に入らないスプーンとか

割り箸、プラスチックのスプーン、菜ばし、しゃもじを捨てました。

一人暮らしなのでぜんぜんいらないかも、1こしか

無ければ洗って使えばいいし。

たくさんあるから、あるだけ出してかたづかないんじゃ

ないかなーって思えてきた。

私の片付けの鉄則は

同じものをすべて1箇所に集めて吟味する！！

ですね。

(けっこう、使ってなかったり、あーこれ気に入っているなーとか

みていくうちに気づきます！！)

片付けられない人（自分のことですけど）1番手始めに同じものは同じもので

あつめてみるといいと思います。

なにも考えずに。そうすると、いるもの、いらないものがわけやすいんじゃないかなーと。

入れる場所も決まっている台所からやるのって一番いいかもしれないですし。

今日は掃除と捨てるを決行しようと思います。

どこまでできるかわからないけど・・・最低限のことはしたいと思います。

食器をシンクへ→洗う

洗濯

洗濯終わったものをたたむ

布団を干す

↑これだけは死守しなければ！！

で、できたらやりたい事。

↓物を減らす↓

同じ（用途）物をまとめる。

本・服・食器など・・・

外に出ているものは同じものコーナーを作りまとめる

吟味して必要なもの以外を捨てる。

しまう。

「シンプル生活」

あこがれます。

んでもって・・・

希望はどんなかなー。

- 1、部屋が綺麗
- 2、床になにも置いていない
- 3、掃除がされている
- 4、物が外にでていない
- 5、物が必要最低限しかない
- 6、服も綺麗にしまわれている
- 7、物がおくべきして置かれている場所にきちんとある
- 8、くつろげる
- 9、自分が気に入っているものだけがある
- 10、いらぬものが無い
- 11、持っているものがきちんとメンテナンスされている

.....

あと、自分が死んだときには持っているものはすべてととってもいいほど

ゴミ

となる。

(とにかく、一人暮らしなので、引っ越したり・・・死んだり・・・の前にきちんと片付けたい(汗)。)

今日から、 KAIZEN生活を始めるべくして

はじめます。

自分が・・・これから納得した人生を送りたいので！！

### KAIZEN 目標

- 1、お給料のなかできちんとせいかつ
  - 2、計画を立てて貯金もする
  - 3、標準体重になる
  - 4、友達を作る
  - 5、なりたい自分になる（自分の希望をかなえる）
  - 6、捨てる
  - 7、掃除
  - 8、料理をする
  - 9、歯磨き、洗顔を朝晩必ずする
  - 10、続ける
  - 11、やめる
  - 12、達成する
- 等・・・