

「ほしいな」「安いな」など、その時の気分だけで買う物を決めると、買いすぎてしまいます。それを防ぐためには、買い物メモや必要最低量の見積めをすると同時に、自分の中にあらかじめチェック基準を設けて、買うかどうかの仕分けをしやすくしましょう。ムダをなくそうと漠然とらえて自分を縛ってしまったり、毎日が楽しくありません。でも、基準を持つことで仕分けが簡単になり、買い物に新鮮な楽しさが見つかります。



## 収納を見直して 管理上手に!

収納整理の重要性

収納整理の重要性

「ほしいな」「安いな」など、その時の気分だけで買う物を決めると、買いすぎてしまいます。それを防ぐためには、買い物メモや必要最低量の見積めをすると同時に、自分の中にあらかじめチェック基準を設けて、買うかどうかの仕分けをしやすくしましょう。ムダをなくそうと漠然とらえて自分を縛ってしまったり、毎日が楽しくありません。でも、基準を持つことで仕分けが簡単になり、買い物に新鮮な楽しさが見つかります。

でも大丈夫です。これまで物が溢れていた可能性が高いのですが、いかがですか？

在庫管理をしやすいう収納量の基準をクリアできて、いるかどうかを確認できます。量が基準値を超えていれば収納庫の中を見直し、意味期限切れの物はもちろん、使わないグッズも処分すればよいのです。

わたしが以前仕事でお世話になった「整理・収納セミナー」のクラスで、ある外国の方がおっしゃいました。「なぜ日本人は、使わない物を収納しているのか」と、その方にお話を聞いたら、収納庫は使う物を入れておいて出し入れするところ、なので、それはそのとおり、日本のふつうの住宅事情、特に人口の多い街では、一戸のよ

## 買いすぎ防止に新視点を持つ

こんな風に書き出してみよう!

買うかどうか? わたしの基準(例)

- 【全般】すでに持っている? わたしの中に忘れてない?
- 【消耗品】必要最低量を上回っていない?
- 【食品】耐立予定にあるか、なくても調理で今週使い切れる?
- 【雑貨】おにがある同様の物を揃えて、買い替える価値がある?
- 【雑貨その他】色や質感は自分のスタイルに合う?
- 【衣服】処分はどうする? リサイクルシステムがある?
- 【全般】収納する場所がある? しまいややすい?

### POINT 1 値段以外の判断基準を

「特価」などの甘い宣伝文句は大敵! つられて予定外の買い物をするように、在庫の有無の確認や、食材の買い物は主菜だけでも献立を立てて、値段に惑わされない要不要の判断ができるようにします。

### POINT 2 使用後を意識した買い方を

“死蔵品”をなくすには、気に入れば買うのではなく「独自のリサイクルをするブランドの物を選ぶ」など、処分方法まで意識した買い方が効果的。定期宅配を活用すると、計画的な購入や在庫の確認をしやすくなります。

