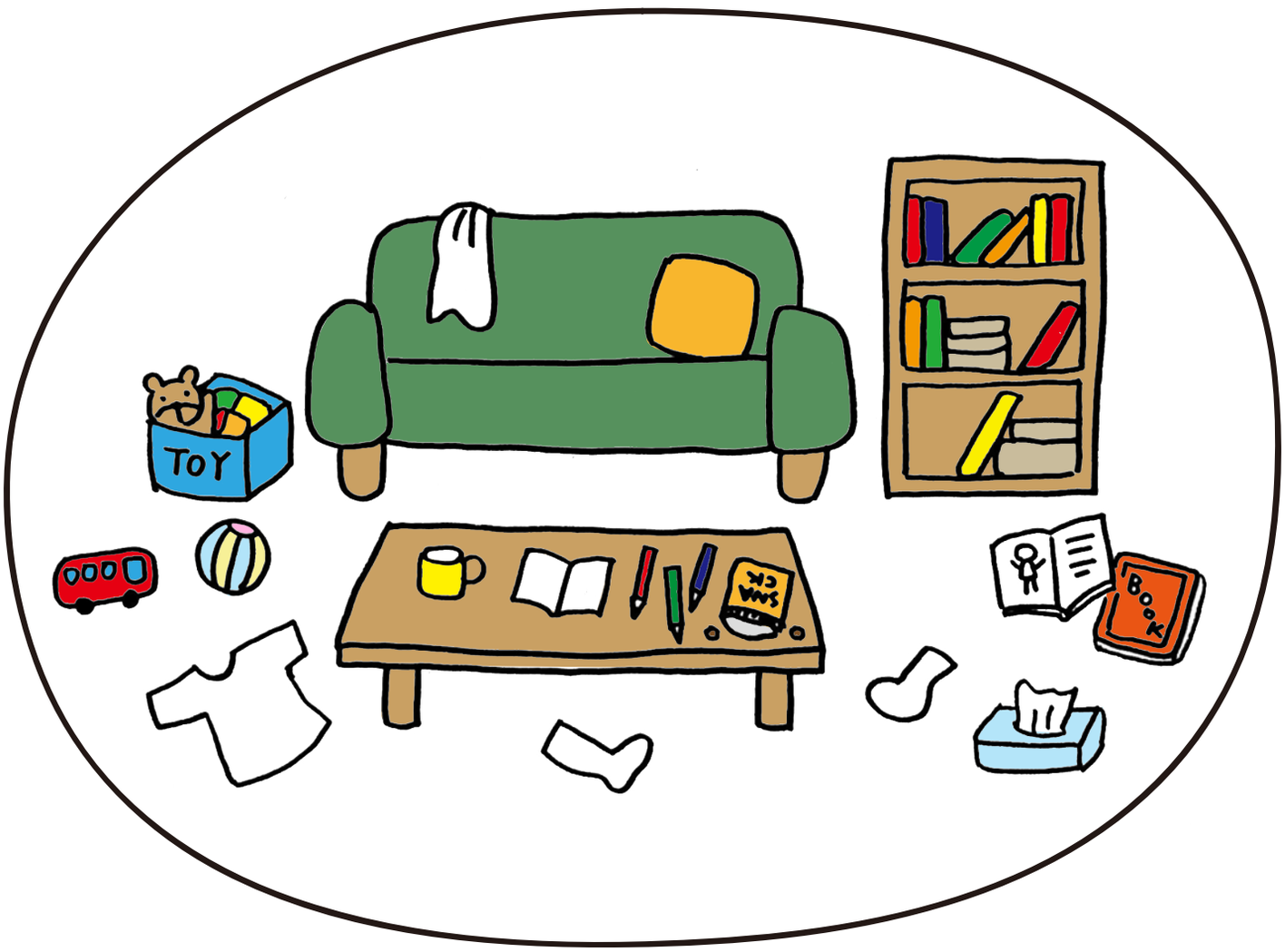
収納カウンセラー®歴35年
飯田久恵が教える

二度と

ちらからない
お部屋づくりの本

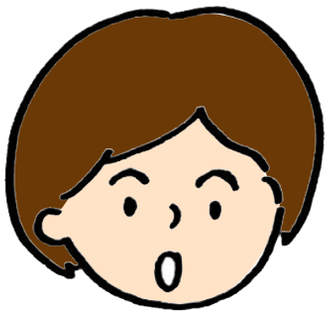
著書売り上げ8万部以上の
整理収納のプロが、
110万人の方に伝授した
お片付けの「コツ」を伝授！

一般社団法人
日本収納カウンセラー協会
ゆとり工房



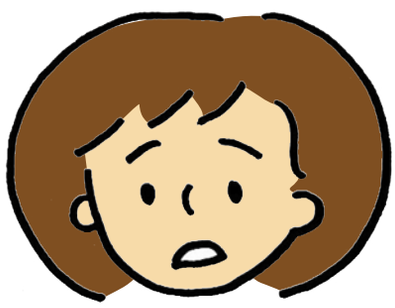
片づけても片づけても
散らかっていく。
なんでいつも
こうなるんだろう・・・

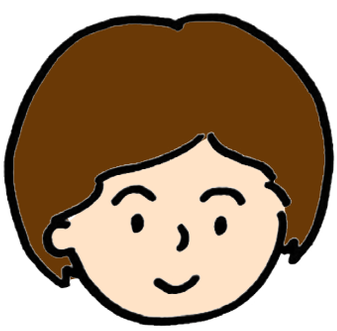
Copyright © 2020 yutori-cobo All Rights Reserved.



片づけても散らかるって
虚しいですよね。
なぜか片づけはお母さんの仕事、
みたいになってたりして。

そうなんですよー！
なんか私が片づけるのが
暗黙の了解みたいになってます。





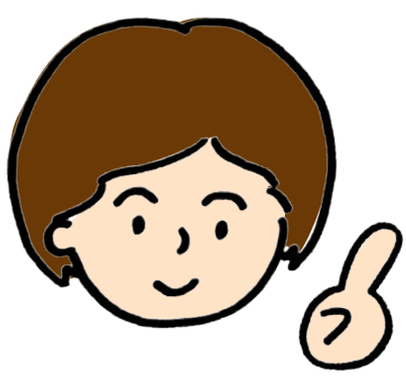
すぐ散らかる・・・それってね、
ちゃんと理由があるんですよ。
いつもはどうやって
お片付けしてますか？

ええっ？どうやってって？
なんて説明したら
いいのかしら・・・

Copyright © 2020 yutori-cobo All Rights Reserved.

まさか、
「なんとな～くここにしまったらいいかな～」
なんて思いながら
片づけてません？

お片づけってそんなに複雑なものではないのよ。
たったふたつのお約束ごとを実行すれば、
だれでも散らからないお部屋にできるの。



Copyright © 2020 yutori-cobo All Rights Reserved.

お約束事はこのふたつ。

① あなたのお部屋が
片付かない原因を知る

② あなたがつまづいている
ところを解消する

このふたつの項目を
これからするワークで確認して、
なぜ散らかってしまうのかを知りましょう！

（９ページにチェック記入欄があるので、
印刷された方はご活用くださいね）

Copyright © 2020 yutori-cobo All Rights Reserved.

①あなたのお部屋が片付かない原因はどれ？

原因には、
- ・【目に見える】物理的な理由
- ・【目には見えない】心と体からくる理由

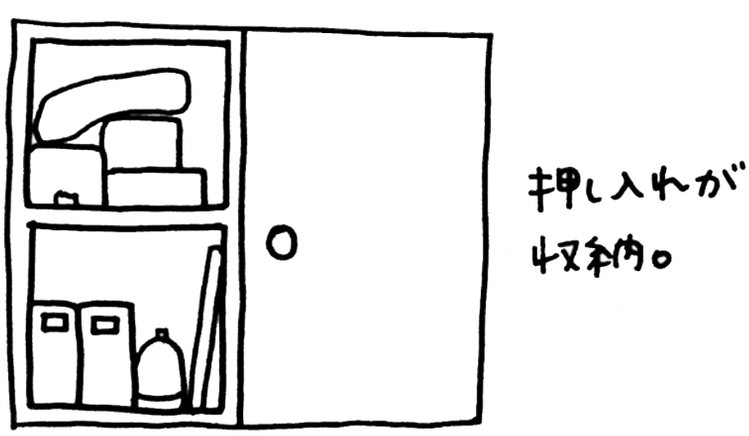
２種類の原因が考えられるのよ。

【目に見える原因】

①収納スペースが
足りない

②置きたいところに
収納がない

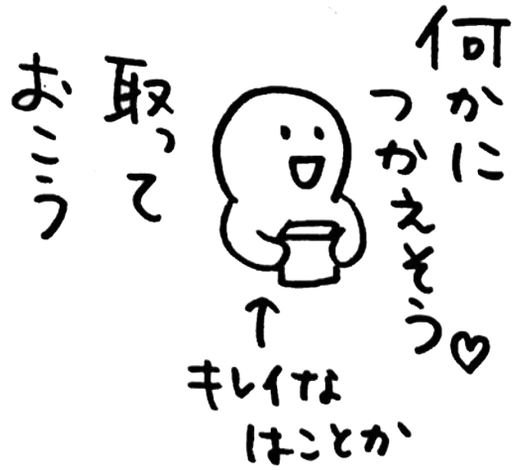
③入れる場所と
入れるものの
サイズが合わない



Copyright © 2020 yutori-cobo All Rights Reserved.

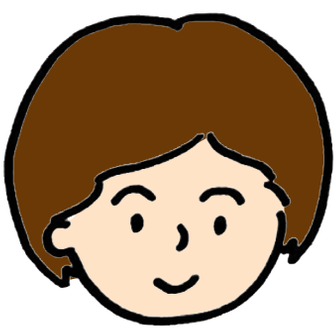
【目に見えない原因】

①捨てられない



②収納の方法
がわからない

③時間・体力（気力）
がない



今片づけできない原因が
「見えるもの（モノ・場所）」か、
「見えないもの（心・思考）」かを
把握しましょう。

Copyright © 2020 yutori-cobo All Rights Reserved.

②次はあなたがつまづいているところをチェック！

【チェック A】

□ ものを買うときに迷うことが多い (優柔不断)

□ 冷蔵庫の中に賞味期限が過ぎたものが多い

□ 使っていない健康器具が 2 個以上ある

□ 想い出の品は他愛のないものまで
取っておくほうだ

□ よりどり３つで●●円！のようなまとめ買い割引、
特売を見ると、今必要がなくてもつい買ってしまう

□ 着れなくなった服がクローゼットの中にたくさんある

□ 片づけても次第に崩れて散らかる、の繰り返しだ

□ あとで戻そうと思っても、結局戻さないことが多い

（チェックの数　８個中　　個）

チェックBに
続きます！

Copyright © 2020 yutori-cobo All Rights Reserved.

【チェック B】

□ 家の中で探し物が多い

□ 会社でもパソコンのデータを探す時間が長い

□ 自分は家事をテキパキしできていない気がする

□ 日頃、つい出しっぱなしにしてしまうモノが多い

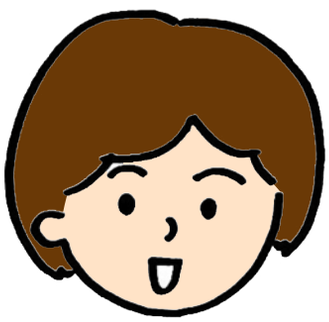
□ 冷蔵庫から食品を出すとき、開けている時間が長い

□ 季節もの（節句飾り、加湿器など）を出すのが
面倒で出さないことがある

□ 旅行から帰ってきて、
何日も荷物を放置していることが多い

□ 収納用品のボックスや小引き出しが多い

（チェックの数　8個中　　個）



おつかれさまでした！
チェックの結果はいかがでしたか？

Copyright © 2020 yutori-cobo All Rights Reserved.

チェック結果記入欄

①片付かない原因

【見える原因】

□ ① 収納スペースが足りない

□ ② 置きたい場所に収納がない

□ ③ 入れる場所と入れるものの
サイズが合わない

【見えない原因】

□ ① 捨てられない

□ ② 収納方法がわからない

□ ③ 時間・体力（気力）がない

②つまづくところ

【チェックA】

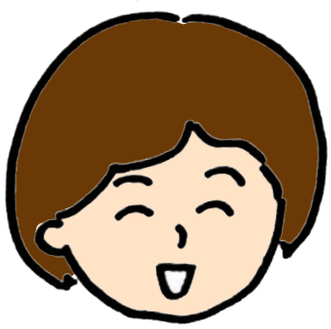
8個中　　個

【チェックB】

8個中　　個

Copyright © 2020 yutori-cobo All Rights Reserved.

チェックＡは「捨てられない度」が、
チェックＢは
「指定席（収納場所）を決められない度」
がわかります。



お片付けには流れがあります。
流れのどこでつまづいているのか
次のページで確認しながら
解決法を見ていきましょう！

おまけ

チェックＡ・Ｂの合計で収納上手度がわかります！

０～１個	すごい！あなたは生まれつき 収納センスがあり、プロ並みです
２～５個	あなたは収納上手です！
５～10個	収納上手までもう一息！
10～16個	収納迷子かも・・・！？ 道しるべがあれば収納上手になれます

Copyright © 2020 yutori-cobo All Rights Reserved.

【飯田久恵の一生使うモノが片付く5つのステップ】

ステップ1

モノを持つ基準を自覚する
・要不要の選定

↓

ステップ2

いらないモノを取り除く
・不用品の処分

Aが
多かった方は
ここの作業が
苦手！

↓

ステップ3

置き場所を決める
・距離の決定

↓

ステップ4

入れ方を決める
・収納方法の決定

Bが
多かった方は
ここの作業が
苦手！

↓

ステップ5

快適収納の維持管理
・出したら戻す(片づけ)

※ここで散らかるようになったらステップ1にもどる。

散らかる主な原因：・子供の成長
・仕事が変わる
・ライフスタイルの変化

Copyright © 2020 yutori-cobo All Rights Reserved.

【チェックA】が多かった方は

捨てられない、捨てるのが苦手なのでは？

捨てても大丈夫かな？と迷うものがあれば、

「いつ、何に使うのか？」を考えてみてね。

思い浮かばなかったら処分。

想い出の品などは

「無くしたらどう思うのか？」

を考えてみるのもいいかも。

ここで気をつけたいのは

あくまでも捨てることを目的にしないこと。

目的は出し入れをスムーズにするため。

なので、スペースがあれば無理に捨てなくても

いいんですよ。

やみくもに捨てて、

後悔だけは

しないように・・・

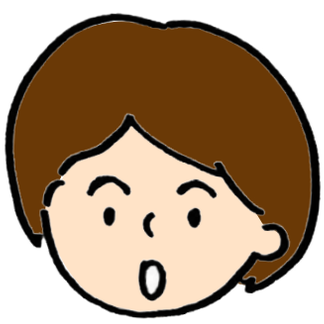
Copyright © 2020 yutori-cobo All Rights Reserved.

【チェックB】が多かった方は
「指定席」を決めることが苦手なのでは？

先生、ところで「指定席」って何なのですか？

決められたモノの置き場所のことよ。
お芝居や電車でも指定席のときは座る位置が
決まっているでしょ。

散らかりにくいお部屋にするためには
モノにも必ず「ここ」という
居場所が必要なの。



それをどのように決めるのかが
悩むところなんですよねえ・・・
わかりやすく決める
基準みたいなものが
あるといいのですが・・・

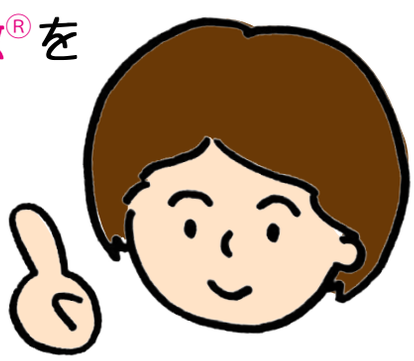
Copyright © 2020 yutori-cobo All Rights Reserved.

でしょ！
それを数値化してわかりやすくしたものが
「収納指数®」なの！

簡単に言うと、
取りに行って戻るまでの距離（歩数）と、
出し入れのための動作量（アクション数®）
でモノの出し入れのしやすさを決めるものなの。

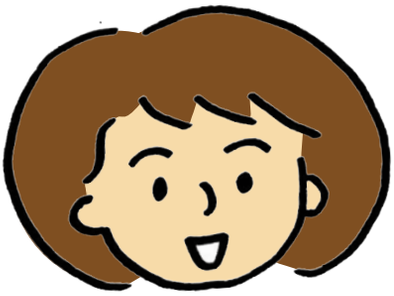
収納指数®＝歩数＋アクション数®

ステップ３では収納までの歩数を、
ステップ４ではアクション数®を
決めていくのよ。



※「収納指数」、「アクション数」は商標登録されており、無断で使用することはできません。

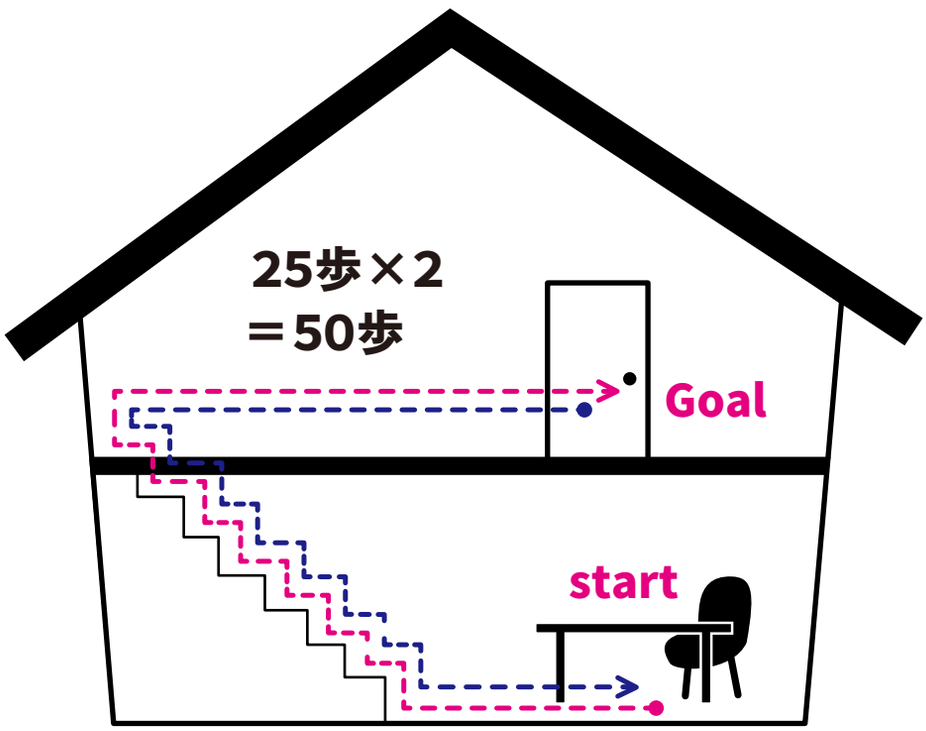
Copyright © 2020 yutori-cobo All Rights Reserved.



歩数とアクション数®は
どのように数えていけば
いいでしょうか？

そうね、実際にありそうな例で
1階から2階の納戸にモノを取りに行く場合で
かんがえてみましょうか。

【歩数のかぞえかた】

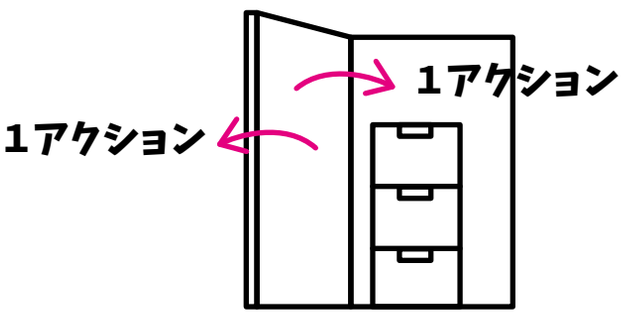


1階から2階の納戸の収納までの歩数が25歩。
もとの場所に戻る歩数も25歩なので、
歩数は 25歩×2＝50歩。

Copyright © 2020 yutori-cobo All Rights Reserved.

【アクション数®のかぞえかた】

アクション数はモノを取るために必要な動作の数ね。

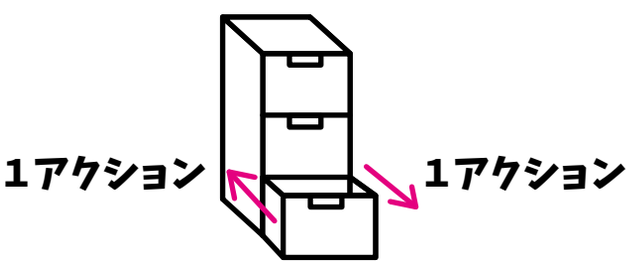


たとえば

収納のある部屋の扉を

・開ける＝1アクション

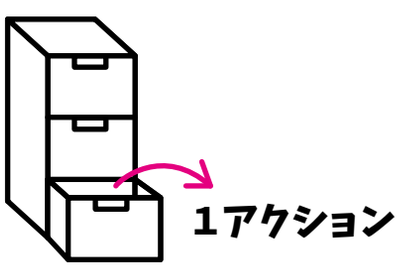
・閉める＝1アクション



収納の引き出しを

・開ける＝1アクション

・閉める＝1アクション



収納から

・出す＝1アクション

①ドア開けて→②収納開けて→③モノ出して
→④収納閉めて→⑤ドア閉める

アクション数®は５アクション。

なのでこの場合、収納指数®は

歩数５０＋アクション数５＝５５

ということになります。

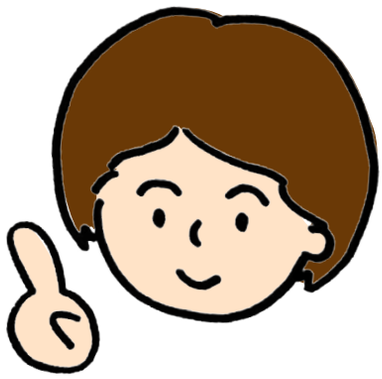
Copyright © 2020 yutori-cobo All Rights Reserved.

他にも

・踏み台を出す、上がる、しまう

・ものをどける、もどす

などもアクションに入ります。



出し入れする**頻度**が**高い**ものほど

収納指数®を**少なく**した方が片づけも**ラク**なので

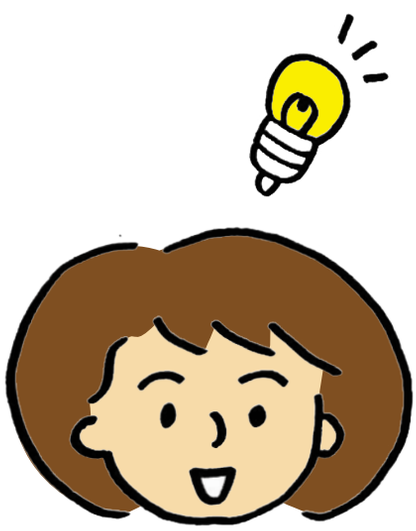
散らかりにくくなりますよ。

さきほどの例の場合ならば、

・２階にあるものを１階に持ってくる

・引き出し収納を棚にする

だけでも指数は減るわね！



そうか！ よくつかうものは

より**収納指数®**を**少なく**すると、

片づけるときも**面倒にならない**のね！

出しっぱなしになりがちなモノも、

収納指数を見直したら、

家族も片づけてくれるようになるかも

Copyright © 2020 yutori-cobo All Rights Reserved.

あなたも、つい出しっぱなし・置きっぱなしになるものを挙げてみて、対処法を考えてみましょう！

出しっぱなし・置きっぱなしにしてしまうもの

例）漫画本

出しっぱなし・置きっぱなしになる理由

例）1階で読みたいのに本棚が2階にある

対処法

例）本棚を1階におく、1階に数冊置ける場所を作る

Copyright © 2020 yutori-cobo All Rights Reserved.

いかがでしたか？

この小冊子でお部屋が片付かない、
散らかる原因が明確になることで、
キレイを保てるお部屋になれば幸いです。

これを参考にしてやってみたけれど、

・うまくいかない、
・もっといい方法があるのでは？

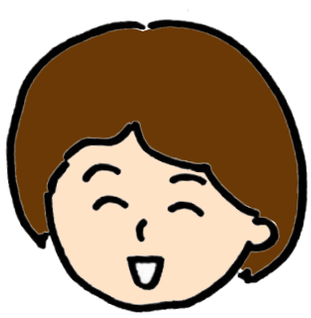
と思われた方、

また、この知識をさらに深めて、

ご自身で
・自宅をストレスのない空間にしたい
・お客様を呼んでも恥ずかしくないお部屋にしたい
・生活環境が変わったので、お部屋も変えたい

と思われた方は

「整理収納学講座」
の受講をおすすめします。

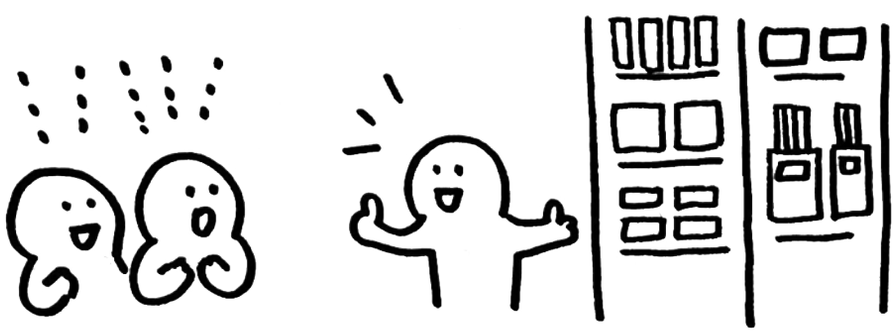


Copyright © 2020 yutori-cobo All Rights Reserved.

整理収納学講座とは？

全９回、月に１度の講座で、
すべてのお部屋の収納について学べる講座です。
学んだ内容をご自宅で実践していただき、
受講中はいつでも質問することができるので、
一生ものの知識を身に付けることができます。

また、座学だけではなく講師の住まいを見学し、
収納のテクニックを実際に見ることができます。



講座のスケジュール、場所、価格、お申し込み等
詳細はこちらから確認することができます！

▼

詳細を確認する

Copyright © 2020 yutori-cobo All Rights Reserved.

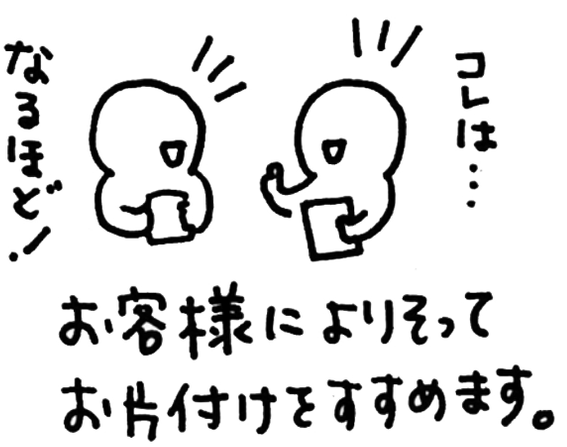
また、散らかりたくはないけれど

・すぐにお片付けをしたい
・ひとりでお片付けできる自信がない
・自分に合った収納方法を教えてほしい

という方は、

収納カウンセリングもお受けしております。

経験豊富な収納カウンセラー®が家庭教師となり、
お客様とご一緒にお片付けを進めていきます。
また、お片付けの障害となっているところを
しっかり把握したうえで収納方法を考えていくので、
キレイなだけではなく、
継続して散らからない
お部屋になります。



詳細を見てみる！

Copyright © 2020 yutori-cobo All Rights Reserved.

収納カウンセラー®歴35年
飯田久恵の二度とちらからないお部屋づくりの本

著作権

2020年 4月 20日 発行
発行所　一般社団法人　日本収納カウンセラー協会　ゆとり工房
東京都豊島区西巣鴨４−13−５−401
info@yutori-cobo.co.jp
http://www.yutori-cobo.co.jp/

(販売・ライセンスについてお問い合わせ)
本教材、および収録されたコンテンツ、著作権、知的財産権によって
保護されていることがもちろんですが、購入・ダウンロードされた
コンテンツ、あなた自身のビジネスのために役立てる用途に限定して
提供しております。
教材に含まれるコンテンツを一部でも書面による許可（ライセンス）
なく複製、改変するなど、またあらゆるデータ蓄積手段により
複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、
配布等、いかなる手段においても一般に提供することを禁止します。
転載、教育を希望する場合に別途ライセンス契約が必要となります。