片付けからはじめる暮らしの終活

ももせいづみ
http://www.izoomi-m.com

今日のお話のポイント
不要なものを「捨てる」のではなく、
大切なものを「選ぶ、残す」と考えよう

選んだものでその人の人生は作られています。
捨てずに残った物こそがその人の歴史であり、一見無駄に見えても人生の大きなスパイスになることもあります。

生きている間は、人生で失っては困るもの、かけがえがないと思えるものを暮らしの中心に置いていきましょう。

たくさん捨てなくてもいいんです

アイテム別に残し方、手放し方の要点を記入しています。
余白はメモに、またご自宅の整理の計画を立てる用にお使いください。

捨てられない洋服・靴

残し方ーその服を着て出かける・家族や友達とファッションショーをする・直す場合は期限を決める

手放し方ー売ることを期待しない・宅配買取が便利（訪問型避ける）・はぎれで残す／アップサイクル・寄付

食器

残し方 ー大切なものを暮らしの中心に・人数分だけ残す・頂き物は記録で残す・段ボールに入れて別部屋に

手放し方ー「ご自由にお持ちください」・未開封品は早めに売る・ブランド食器は専門買取・必要な場所を探す

本・雑誌

残し方ー本は〇　雑誌は×・迷ったら捨てない・人のものには手をつけない・本棚は扉付きに・風通しをよく

手放し方ー売却先は使い分けを・写真で査定する古書店も・スクラップはスキャンアプリで・絵本は寄付へ

書類

残し方ーDM=即時処分・レシート＝ １日～１週間・カード明細＝１年・年賀状＝１年・医療費領収書＝５年

手放し方ー廃棄年をファイルに明記・リボ式で廃棄・紙書類を減らす（ＤＭは断る、ネット明細など）

着物

残し方ー中古着物市場はだぶつき気味。値はつきにくい・着るならすぐ始める・よいものは着物好きに譲る

手放し方ー着物買取、メルカリなど・NPO、エコメッセ、被災地支援・リメイク（良いものは着物として再生）

その他メモ

大がかりな片付けをするには

1. ベランダ・庭から手をつける（防犯面＆外にあるものは捨ててほいものが多い）
2. 家の中は物が運び出せるよう、玄関と廊下から始める
3. 納戸や物置に空きスペースを確保しておくと楽
4. キッチンは要・不用の判断がつきやすいので最初に取り組む
5. 押し入れや収納庫は最後に残す（過去のものが詰まっているので難易度が高い。ある程度片付けが終わってから取り組む）

「親のもの、家族のもの」を一緒に片付ける時の注意点

「捨てる」「ゴミに出す」「処分する」といった言葉を使わない
捨てるものではなく残したいものから選ぶ。迷ったら捨てない
手放す選択肢はいくつか用意
記録をノートに残す

大事なこと＝買うことを否定しない

素敵なもの、誰かが丁寧に心をこめて作ったものを手に入れて使ってみたいという気持ちは、「生きる」力につながる

手放す先まで考えて、大切なものを選ぶスタイルへ

頑張りすぎずに、無理ない形で暮らしの棚卸を習慣にしていきましょう

ももせいづみ
http://www.izoomi-m/com
© izumi momose allright reserved