

(1) タイムトライアル法

集中して効率よく、かつ楽しく片づきたいあなたにおすすめの片づけ方は「タイムトライアル法」です。

まず、最初にどこを何分で片づけるか決めて、タイムスケジュールを作り、メモ帳に書きます。最初は、10～15分刻み・トータルの所要時間は長くても30分くらいを目安にしてみてください。片付けの内容は具体的に書くのがおすすめです。時間にはあまり余裕を持たせず、少しきつめに組むと集中力が切れません。

(例)

- 9:00～9:10 冷蔵庫の賞味期限切れの食品を捨てる
- 9:10～9:20 ダイレクトメールを仕分ける
- 9:20～9:30 資源ごみを整理する

一か所を片づけ片付け終わったら終了時間をメモしておきます。タイムリミットまでにその場所が終わらなくても、きっぱりと切り上げて次の場所に移るのがコツです。ぜひお試しください。

《参考》今までの1/2になるびっくり時短片付けテクニック（生活の知恵があつまる情報サイトnanapi） <http://nanapi.jp/77705/>

(2) 重ね塗り法

物事をコツコツ進めることが得意なタイプの人には、「重ね塗り法」がおすすめです。絵の具で画用紙に色を塗る時のことをイメージしてみてください。最初から濃い色で一気に全面を塗って仕上げるのではなく、薄い絵の具を何度も塗り重ねて色を濃くしていくように、無理のない範囲で少しずつ何回も片づけて、理想の状態に近づけていく感じです。

たとえば、年に一度、大掃除の時にしか片づけない物置があるなら、そこを片づける回数を月一回に増やしてみます。ざっと見回して、目についた不用品を捨てたり、乱れた物を並べ直したり、何が入っているか忘れてしまった箱を一つだけ開けて中身を確認したりするだけでOKです。薄い絵の具も塗り重ねれば濃くなるように、1回20分の片づけでも、毎月続ければ1年間で4時間になります。

この方法で、台所、リビング・ダイニング、洗面所など、毎日頻繁に使う場所も、片付けの回数を増やしてみましょう。頑張っで一度で完璧にしようとせず、軽い片づけを何度も繰り返すことがポイントです。

《参考》毎日がうまくいく！ 片付け&収納術
<http://wol.nikkeibp.co.jp/article/special/20130626/156461/>

(3) すぐやる法

ついつい物事を先延ばしにしてしまったり、行動を起こすのがおっくうになってしまいがちなあなたにおすすめの片づけ方は、「すぐやる法」です。

使い終わった道具が出しっぱなしになっていることに気づいた時など、少しでも「あっ、後で片づけよう」という気持ちが心をよぎったら、それこそが片づけに最適なタイミングです。「後で片づければいいや」という気持ちをちょっとだけ脇に押しやって、まずはそれを手に取ってみてください。手に取ったら後は片づけざるを得なくなります。

ただし、ある程度規模の大きな片づけになるとすぐにはできないこともあります。その場合は作業ごと・所要時間ごとに、片付けを細分化ですぐやれる範囲に切り分けてから取りかかるとよいでしょう。

《参考》先送りせずにすぐやる人になる方法／佐々木 正悟 (著) (Amazon)
<http://amzn.to/1pILcdN>

(4) お祭り法

実行力があり、決めたことをやり通す粘り強さのあるあなたにおすすめの片づけ方は「お祭り法」です。自分で期間を決め、その間に気になるところを一気に片づけてしましましょう。期間は、物の多さや散らかり具合、広さにもよるので一概には言えませんが、最低でも数日は取るとよいでしょう。

一か月で片づけると決めて、作業をするのは平日だけ、休日だけというようにメリハリをつけるのもおすすめです。どこをどういう順番で片づけるのかということも決めておきましょう。

片付けに取りかかる前に、きれいに片付いたらどれくらい快適か、片付いた部屋で何をしたいか、ポジティブなイメージを膨らませて、モチベーションを上げましょう。やる気をUPさせてくれる本やサイトなどを読むのもいいですね。「よし、片づけるぞ!」と十分に気分を盛り上げたら、その気持ちが下がってしまわないうちに、すぐに片付けに取りかかりましょう。

《参考》部屋を一気に片付けるときにすべき5つのこと <http://lifehacknote.net/life/souji-ikki/>

(5) プロにお願い法

片づけに自信がなく、困っているあなたにおすすめな方法は、思い切ってプロに頼んでしまうことです。

片づけは、生活していく上で大切な技術であるにも関わらず、学校で教科書を読みながら手取り足取り教えてもらえるものではありません。身の回りの人のやり方を観察したり、本を読んだりしながら、自分で自分に合った方法を考え、工夫しながら上達していく必要があります。

ただ、片づけの苦手な人が独学で勉強するよりは、上手な人にコツを教えてもらう方が効率よく上達ができ、家も一気にきれいになるのは間違いありません。実益と勉強を兼ねて、整理収納アドバイザーなどの専門業者に片づけを依頼してみてもいいでしょう。

プロに頼むのはハードルが高すぎるという場合は、身の回りの片づけが得意な人に手伝ってもらってもおすすめです。

《参考》 いますぐ決別！ゴミ屋敷を片付ける方法 ゴミ屋敷の片づけはプロの手を借りよう
<http://ゴミ屋敷を片付けナビ.com/>

(6) 観察&分析法

片づけることはできても、きれいな状態を維持するのが難しいと感じているあなたには、「観察&分析法」がおすすめです。

まず最初にどこか一か所を完璧に片づけましょう。それが、どこからどのように乱れていくのかをよく観察し、原因を分析してください。「どこが・なぜ」散らかりやすいのかを把握して対策をすれば、散らかりにくい部屋を作ることができます。

リバウンドしてもがっかりせず、自分の弱点を知るための情報ととらえてください。根気よく原因を分析してそれをつぶす工夫をしていくと、部屋を理想の状態に近づけることができます。

《参考》 片付けてもリバウンドしない整理収納のコツ All About
<http://allabout.co.jp/gm/gc/1576/>

(7) エリア分割法

一度始めた片づけをなかなか最後までやり通せなかったり、どこから片づけ始めればいいのか混乱してしまいがちなことのあるあなたには「エリア分割法」がおすすめです。

この方法では、大きなエリアを小さなエリアの集積として考えます。たとえば、書斎を片づけたと思った時は、その部屋を「デスク周り」「本棚」「窓ぎわ」「ドア周り」というように複数の小さなエリアに分割します。デスク周りを「引き出しごと」、本棚を「一段ごと」というように、エリアをさらに小さく分割し、一つの最小エリアを片づけ終わるまでは、次のエリアに手を出さないようにします。

この方法のメリットは、片づける範囲が狭いため整理しやすいこと、集中力が途切れにくいこと、また、途中で片づけるのをやめてしまっても、「片づけた場所」と「片づけ終わっていない場所」がはっきりと区別できるため、片づけを再開しやすいことです。