

### 03 「手放すこと」でものを減らす



「使うことはないけど、捨てるにはもったいない」という理由で、ものが片づかない人は、「手放す」を試みましょう。「捨てる」のではなく、人に譲ったり、寄付したり、リサイクルショップやネットのフリマを利用するのです。「捨てる」より抵抗が少なく、ものを減らせます。

#### POINT

「売るのは手間がかかる」という人は、「譲る」をメインに。譲りたいものを箱に入れ、家に来た人を選んでもらいましょう。



### 02

### 「使うかも？」と思うものは 1軍と2軍に分ける



「まだ使える」「これから使うかも？」という理由でものが捨てられない人は、**ものを1軍（今使っているもの）と2軍（予備）に分けましょう。**1軍は使いやすい場所に収納し、2軍は押し入れなど別の場所に保存。そして1軍を使い切ったら、2軍のものを1軍へ昇格させれば、ものを増やさずに使い切れます。

#### POINT

2軍の箱はラベリングしましょう。何が入っているかすぐにわかり、管理がしやすくなります。

