

<モノを片づける手順>

1.8m×1.8m程度のレジャーシートなどを用意して、テープを十字に貼ってスペースを四等分します。それぞれのスペースに「いる」「いない」「移動」「迷い」と書いた紙を貼ってコーナー分けします。

- 「いる」今使っていることがはっきりしているもの
- 「いない」今使っておらず、今後も使わないことがはっきりしているもの
- 「移動」思い出のものなど他の部屋に移動できるもの
- 「迷い」3つのどれにも分けられず迷うもの

どこに分けるかの判断にかかる時間の目安は8秒。5秒では短すぎ、10秒だと迷いが生じます。「迷い」に分けたものは、空き箱や紙袋にまとめて、半年後の日付を書いておき、その日が来たら見直しましょう。

