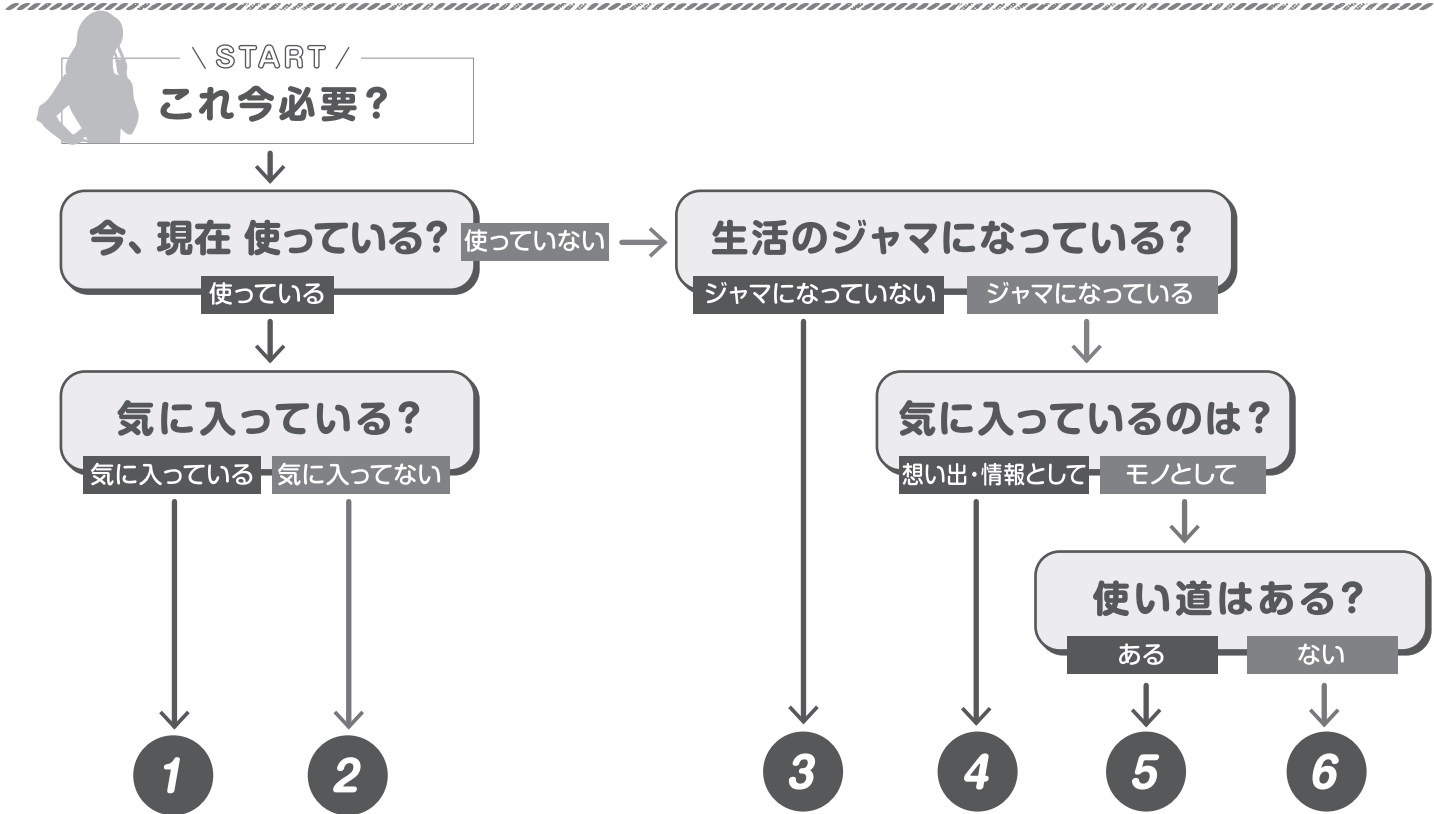


モノの「絶対量」を減らす フローチャート図

モノと向き合っていく中で“いつか使うかもしれない”“昔使っていたから”と、なかなかモノが減らせない受講生は多いです。

“いつか使うかもしれない”は『**未来への期待**』 “昔使っていたから”は『**過去への執着**』

「今必要かな？」という基準でモノと向き合ってください。



チャート結果解説

1 残す
使っていて、しかも気に入っているものは、捨てる生活に支障が出てしまいます。

2 代替品に変える
使うことはあるけれど、気に入らないものは思い切って「理想のもの」に買い換える。

	気に入らないモノ	理想は?	いつまでに買い換える?
例1	フライパン	もっと軽いモノ	2017.1.20 まで
例2	スポンジ	お洒落なモノ	2017.1.15 まで

3 スペースに制限を設けて残す
ジャマにならないのであれば、あえて捨てる必要はありませんが、溜め込み過ぎるといつかはジャマになります。そこで、『この箱に収まるだけ』といったように、スペースに制限を設けて、そこからはみ出たものは捨てる…と、いった形で管理する。

4 データ化する
手紙など「思い出」に価値があるものは、データとして保存し、モノ自体は捨てます。

5 使う
捨てられないほどの品で、使い道があるのであれば、思い切って使ってみる。
・日用品→普段使いに
・非日用品→インテリアに

6 捨てる
使い道もなく、生活のジャマにもなっているならば、捨てる問題ありませんよね。