

## 収納の達人 “捨てる” の3原則

要らないモノを捨てればスッキリするとはわかっていても、思いきって捨てられないのも人情、次第に家の中に物があふれ収納しきれなくなっています。そこで、簡単そうで意外と難しい「捨てるのルール」をご紹介します。



### “3秒” “3年” “3禁句” ルール

- 3 秒** 要る 要らないの判断は3秒以内で決める癖付をしましょう。
- 3 年** 使わないまま3年以上経過した物は、未練を残さず捨てましょう。
- 3 禁句** 「いつか」「もしかして」「とりあえず」と思って残す事はやめましょう。

### 捨てる方の3原則

#### すぐ捨てる

見たら 読んだら 開けたら 気が付いたら 用が済んだらすぐ捨てましょう。



#### あふれたら捨てる

収納する場所、量を決めて入りきらなくなったら捨てます。レジ袋などのストックも、入る分だけ置いておき入りきらなくなったら捨てましょう。



#### 期間を過ぎたら捨てる

新聞紙は1週間。調味料、冷凍食品などは賞味期限を見えるところに書いて、期限を過ぎたら捨てましょう。

**捨てるルールを身につけると  
掃除がラク・手軽に部屋の模様替えができる・必要な物がすぐ出せる  
無駄遣い、優柔不断ではなくなり、気持ち切り替わりますよ！！**