



服を最大限に活用する  
エシカル・オーガナイズ

# 3 しまう

---

鳴門教育大学

坂本有芳

徳島お片付けラボ

ライフオーガナイザー

竹内真理

藤原百理

今柴知子

とくしま政策研究センター

「令和3年度委託調査研究における消費者教育推進のための実証的共同研究」

全部出して、分けてみてどうだった？

自分が想像していたより  
たくさんの服を持っていたわ。



カル子

似たような服も  
けっこうあって...



エシ子

ひと目で持っている服が分かるクローゼットだったら  
重複買いは防げると思うけどね・・・



お片付けの本

動画

いろいろ見て  
知ってるよ。

こうやってきちんと畳んで、  
立てて、引き出しに入れると  
持っている衣類が全部わかるって。



家に帰ったら  
即シャワー浴びたいし

だけど現実には、服って・・・



椅子の上に山積みになったり



引き出しで迷子になったりするよね・・・

それはしまい方に問題があると思う。

しまい方って、1つだけじゃないよ。

服の収納、自分に合った方法を探してみるといいんじゃないかな？





振り返ってみよう！

# 服が出しっぱなしになる理由



ズバリ、たたむのが面倒臭い！



引き出しを引き出してから戻すのも面倒。

引き出しがパンパン、入る余地なし！

引き出しがの開け閉めしにくい（引っかかる、動くなど）  
→ 面倒臭さ倍増。



高い場所／低い場所で使にくい。

ハンガーパイプ／引き出し  
の前に、物がたくさん。



# 服を出しっぱなしにしたい理由

すぐに洗濯しないけど、今日の汗を飛ばしたい

たたんで引き出しに入れると、シワになりそう

(ニット類など)ハンガーに掛けたら、伸びそうで嫌



# 近年よく見られる収納パターン ハンガー＋引き出し







棚に平置きする方法もオススメ。



# シヨツプだたみ





服を立ったまま畳む「シヨップだたみ」について説明します。



まず、セーターの前の部分を自分の方に向けて、お腹に当て、指先が折り畳むラインに沿うように当てます。





袖を持ってきて、2本の指ではさみます。



このラインで畳み、一旦プレスします。



反対の手で持ちかえて、先ほどと同じように袖を2本の指ではさみます。



同じように、まっすぐ折り畳みます。





下から上に持ち上げます。



表を向けて、「ショップだたみ」の完成です。

# 取り出し方



積み上げた服を、上手に取り出す方法です。



こちらの手を、取りたいセーターの上に差し込みます。





差し込んだ手を少し持ち上げ、反対の手で取り出します。



差し込んだ手を戻して、完成です。

# カーディガンのたたみ方



カーディガンのしわを伸ばして、簡単に畳む方法です。



体に対して、横に服を置き、手前の方だけしわを伸ばします。





襟のラインに合わせて、畳みます。ボタンはしません。



袖も上に畳み、整えます。



反対側も同じように、襟のラインで畳みます。



こちらの袖も上に畳み、服の下の方から上に持ち上げます。





半分に畳みます。





裏返して、完成です。

# ロールケーキだたみ



タンクトップ、キャミソールの「ロールケーキだたみ」です。



まず、真ん中で半分に折り畳みます。



3等分ぐらいに折ります。



三つ折りになりました。





片側から、クルクルと巻いていきます。



「ロールケーキたたみ」の完成です。

事例から学ぶ

# 様々なしまい方

無理なく続く仕組みづくり



## この収納のポイント

- ◆ 布の分量が小さく、シワにならない肌着はロールケーキたたみに。
- ◆ ゴールデンゾーンの高さに浅い引き出しを設置。
- ◆ 仕切りを作って乱れを防ぐ！



ズボンも下着のシャツ  
も全部ハンガーで

小物はクルクルっと  
まとめてカゴに

棚の一番上に次の季節  
のものをスタンバイ





引き出しにしまっていた衣服を、ゴールデンゾーンの棚に平置きに。



ハンガーパイプに棚を作れるグッズも活用。



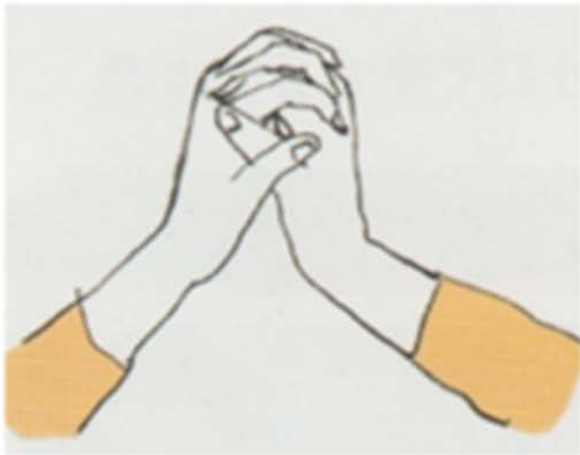


# 片付けの正解はいくつもある。 自分に合った片付けって？

## 利き脳を調べてみよう！

インプット脳を調べる

- 下になっている親指



アウトプット脳を調べる

- 下になっている腕



## 【右右脳】感性豊かな芸術家タイプ

- カゴなどを使ったざっくり収納。
- ワンアクション収納。
- 中が見える、吊るだけなど簡単収納。
- 色で分けるのもおススメ。

## 【左右脳】個性派の研究者タイプ

- 自分だけのルールを見つけること（ここに入るだけしか持たない等）が成功への道。
- 好きにやってよいと伝える。
- 片付けに困ったら、簡単収納（吊るだけ、置くだけ）にする。

## 【右左脳】頼れるリーダータイプ

- 完璧を求めすぎないように注意。
- 見栄え重視。見えないところは適当でもOK。
- 好きなもの、好きな場所から始める。

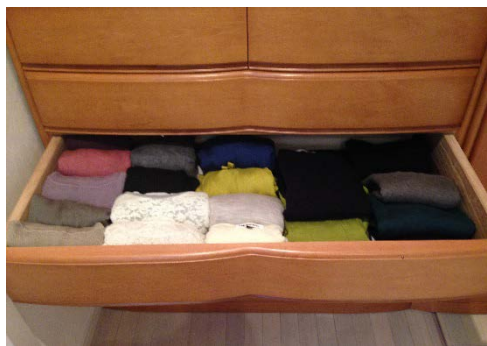
## 【左左脳】論理的な実務家タイプ

- 従来型の片付けに向いている。
- 四角い収納用品が好き。
- ラベルやリストなど活用。
- 使用頻度で「残す・残さない」を分けられる。
- 捨てるすぎ注意。



個性は人それぞれ。  
1つのやり方にと  
らわれず、その人  
に合った方法を考  
えよう！

---





自分に合った方法を**考えて**、服を最大限に活用できるしまい方を創ろう！

---