

年末の大掃除に役立つ！

人に地球に やさしい 整理のコツ

自分の価値観を大切に、
無理のない片付けを

—— 一級建築士/ライフオーガナイザー
本間ゆりさん(53)

PROFILE

緑区出身、南区在住。一級建築士。アメリカ発の整理術「ライフオーガナイズ」に出会い、一般社団法人日本ライフオーガナイザー協会認定講師になる。

一級建築士であり、建築士の専門知識を活かし、整理収納のサポートを行うライフオーガナイザーの本間ゆりさんは、南区を中心に片付けの相談や支援をしたり、講座を開いたりしています。10年前にアメリカ発の整理術「ライフオーガナイズ」に出会い、一人ひとりに合った無理のない整理を目指す姿勢に共感したといいます。片付けのメリットや無理なく始めるコツ、ごみを少なくする工夫を聞きました。

環境を整える 大切さに目覚める

—なぜ整理術に興味を
持ったのですか。

子育て中に、家の整理の大切さを実感したからです。長男が生まれた後に一時期、いわゆる教育ママみたいになっていたんですけど、子どもに塾や習い事ばかりさせるよりも、まずは家の環境を整える方が大切じゃないかと思いついたんですね。整理が行き届いていると自分も楽しいですし、子どもにとっても、やりたいことがすぐできて良い環境だと気付きました。

夫も建築士をしていて、夫が設計した新築の家を訪れたら、家が素敵でも、整理されていないのもつたないと感じることがあったんですね。それで、器よりも中身、つまり家という箱よりも中の片付けの方が生活の質を上げるのに重要なんじゃないかと感じました。

個人の価値観に 合った片付けを

—どんな仕事をしていますか。

公民館や小学校のPTAの集まりなどで依頼があると片付け講座を行います。幼い子どもがいる保護者やシニア、実家の片付けをしたい方など、対象はさまざまです。お宅を訪問して、片付けのアドバイスやサポートもします。建築士なので、家を新築する際に間取りの相談に乗ることもあります。

私が提案する整理術には、こうしなさいという決まった形はありません。片付けるのに、細かく分類したうえでラベルを貼りたい人もいれば、ざっくり分けして放り込めば十分という人もいます。どちらのやり方も正しくて、それぞれの人の価値



「はじめとすると、掃除が簡単になります。ほかに、急な入院や外出中に自宅に置いてきたものを探してもらうときに、「リビングの棚の上から何番目の引き出しに入っている」とすんなり伝えることができます。家がきれいなら、何かあったときにも、自宅に

片付けをすると、ごみを出さなくする効果があります。片付けのお手伝いをしたら、台所から1キロの砂糖が5袋も見つかった、知らないうちに食品の期限が過ぎていたということもありました。そうすると、場所もお金ももったいないですね。これから年末の大掃除の時期を迎えます。ぜひ手をつけやすいところから、片付けにチャレンジしてほしいですね。

「整理にはどんなメリットがありますか。」
まず何と言っても気分がスッキリすること。また、何がどこに

あるか分かるので、すぐ作業ができて、時間を有効に使えます。整理は健康にもつながります。ほこりやごみがたまらないように掃除すれば、アレルギーの症状を防いだり緩和したりできるかもしれません。また、シニアは、片付けることでより快適に生活できるようになると思っています。足腰が悪かったり、車いすでの生活になったりした

マイバッグを必ず持ち歩いています。忘れないように、日ごろ使うバッグに、あらかじめマイバッグを入れていきます。ごみの分別も、もちろん出し方の決まりに従っています。まだ使えるものは、不用品の売買取引でできるフリマアプリなどを活用していますね。

時間の有効活用、健康にも

観を大切に、無理のない片付けをすればいいと考えています。捨てる、捨てないの判断基準も、人それぞれでいいのです。

入ってもらいやすいです。

片付けにごみ減量効果も

ごみを減らすために
どんなことをしていますか。

ライフオーガナイザーに聞く!
自分のペースで片付ける
コツを教えてください

1 **まずは着手しやすい冷蔵庫と靴箱から**
最初は冷蔵庫がおすすめ。容量が決まっています、食品には消費の期限もあるので、片付けがしやすい。家族みんなが使うので、「きれいになった」と評価されやすく、モチベーションアップにも。靴箱と玄関周りも手をつけやすい。まずは、容量の小さいところから始めるのがおすすめ。

2 **年末に終えなくてもいい**
年末までに、全部を一度に片付けようと思うとプレッシャーに感じることも。例えば、子どもが来年就学したり、進学したりという節目を迎えるなら、3月いっぱいまでを目標に片付けてみては。



3 **自分のものから片付けよう**
子どもや親、配偶者など、自分以外の持ち物は「いらない」と思ってしまいがち。でも本来、必要かどうかは持ち主しか判断できないもの。片付けは、まず自分のものから。

人に地球にやさしい整理のコツ 実践編

片付けアクションが社会を変える

いらぬものはただ捨てるのではなく、次に紹介する「3R」のキーワードを参考に、地球にやさしい片付けアクションを心掛けましょう。

日々買うものを減らす工夫と捨てない工夫を。



Reduce

リデュース(減量)

使うものを減らすと捨てるものも減らせる

生ごみの水気をきる、食品ロスを減らす、レジ袋をもらわないなど、できることからごみを減らしていきましょう。1人1日4グラムのもえるごみを減らすことができれば、市全体で年間約3,700万円のごみ処理費用が削減できます。

*令和元年度のごみ処理データ及び人口から算出

使わなくなった家具や服、雑貨は捨てずにリユース!



Reuse

リユース(再使用)

次の使い手を探そう

まだ使える不用品はフリマアプリなどを利用して出品するのはいかがでしょうか。あなたが不要に思うものでも、誰かは使い続けてくれるかも。さいたま市は積極的にリユースに取り組む株式会社ジモティーと連携協定を結び、市内のリユース活動を促進しています。

Recycle

リサイクル(再生)

形を変えて別の製品に生まれ変わる

各区役所や公民館など市内54か所に小型家電回収ボックスを設置しています。不要となったパソコンや携帯電話、ゲーム機などの小型家電や電池は小型家電回収ボックスへ。回収された小型家電から取り出したレアメタルなどは新たな製品の原材料に生まれ変わります。

捨てる前にリサイクルできるか確認してみてください!



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

市では持続可能な社会の実現のために、ごみの減量やリサイクルに関する取り組みを進めています。

あなたの整理術を教えてください!

「あなたの整理術」をテーマに、皆さんが撮影した写真をInstagramで募集します。投稿した方の中から、抽選で10人にポケットサイズステンレスボトルをプレゼントします!

応募方法

- 1 さいたま市公式アカウント (@saitamacity_official) をフォロー
- 2 「#市報さいたま」をつけてInstagramで投稿

応募期限 **12月28日(火)**

※当選された方には、Instagramのダイレクトメッセージで、詳細を連絡します。

詳しくは、広報課へ。

TEL 829・1039

FAX 829・1018



応募詳細はこちら



市公式 Instagram

Think!

分別を考える

ごみを捨てた後を想像してみよう

コロナ禍で不要な家電やもえないごみが増えるなど、特に家庭ごみの分別の問題が指摘されています。最近引っ越してきた方も、ずっと住んでいる方も、この機会に一度、分別を見直してみませんか？あなたの小さなアクションがごみ処理を行う人たちの危険を未然に防ぐことになるのです。

CASE 1	CASE 2	CASE 3
<h3>分別不足が感染源に</h3> <p>HELP</p> <p>コロナ禍で増えるマスクやごみとして出せない注射針など、ごみ処理を行う人の感染リスクが高まっています。</p>  <p>マスクはもえるごみとして捨て、注射針は処方を行った医療機関などに返却!</p>	<h3>ペットボトルのフタで怪我</h3> <p>HELP</p> <p>ペットボトルのフタを取らないと機械で潰したときにフタが弾けて人に当たり大怪我になることも。</p>  <p>ペットボトルは捨てる前にフタを必ずとる! フタは食品包装プラスチックへ!</p>	<h3>リチウム電池で火事</h3> <p>HELP</p> <p>近年問題になっているごみ収集車の火災原因の多くは誤って捨てられた電池。ごみ処理場で火災が起きることも。</p>  <p>リチウム電池やボタン電池は電極にテープを貼るなど絶縁して、市内にある小型家電回収ボックスの電池投入口へ!</p>

年末年始のごみの収集日などについては、15ページをご覧ください。

今月の表紙

ものを大切につかう。ごみのその先を想像する。さいたまがもっと美しくなりますように。



市報さいたまの感想を「#市報さいたま」をつけてTwitterで投稿してください! 市ホームページやはがき 〒330-9588 浦和区常盤 6-4-4 広報課でもお待ちしております。

ごみ分別アプリ ダウンロード数 全国 No.1

「さいちゃんアプリ」で分別をもっと簡単に!

ごみの分別辞典やごみの出し方ガイド、ごみ収集日通知機能などが備わった、日々のごみ出しに役立つアプリです。アプリをはじめて使う方でも操作が簡単で、スマートフォンでサクッと調べられる手軽さをぜひ体験してください。

詳しくは、資源循環政策課へ。TEL 829・1338 FAX 829・1991



iOS



Android

すでに
16万
ダウンロード



家庭ごみの出し方マニュアルもあります



1,900品目以上の分別方法が調べられる

分類別にアラート設定ができる



イラスト付きでわかりやすい