

2022年8月10日

一級建築士・インテリアコーディネーター
すはらひろこ最新刊

1日1カ所、5分だけで30日後には見違えるほど片づいた家に！ 『1カ月でスッキリ！ すはら式捨て方』8/18発売



『1ヶ月でスッキリ！ すはら式捨て方』

定価：990円（税込）

発売日：2022年8月18日

1日5分！ すはら式 捨てるメソッドで 捨てられない人も捨てられるようになる!!

収納環境プランナーとして、雑誌やテレビなどのメディアでも活躍する“片づけのプロ”すはらひろこさん監修の『1ヶ月でスッキリ！ すはら式捨て方』を8月18日（木）に発売します。

近年、在宅時間が増え、自宅をスッキリさせたい人が増えています。しかし、もったいない精神が根づく日本では「捨てる」ことに苦手意識を持つ人も。スッキリと片づいた部屋に憧れるものの、「何から手をつけたらよいのかわからない」と最初からつまずいている方も多いのではないでしょうか。

そこで本誌では、捨てるタイミングに重点を置き、実践できるようステップ別に捨て方をアドバイス。捨てることが苦手な人でも、いつの間にか捨てられる人になれるメソッドを具体的に解説します。

家がみるみる片づく！ 1ヶ月捨て方カレンダー

モノがあふれた家。大掃除する元気はないし、かといってどこから手をつけていいのかわからない。

そんなときは1日1カ所、5分だけ時間を使ってみましょう。30日後には見違えるほど片づいた家になっているはず！



Day 1	Day 16	Day 1	Day 16
バッグの中身	ストック	スマートフォンのデータ	コンロ・シンク下収納
スマートフォンのデータ	コンロ	ポーチ	吊り戸棚
ポーチ	シンク下	ポーチ	調理台まわり
化粧品	机の上	化粧品	キッチン全体
床に落ちているモノ	机の引き出し	床に落ちているモノ	テーブルの上
自分の机の上	机の引き出し	机の引き出し	ソファまわり
机の引き出し	玄関に出ているモノ	玄関に出ているモノ	AVボード収納
玄関に出ているモノ	下駄箱の中	下駄箱の中	チェスト内
下駄箱の中	トイレ・トイレ収納	トイレ・トイレ収納	壁面
トイレ・トイレ収納	お風呂	お風呂	文房具
お風呂	洗面台・洗濯機周辺	洗面台・洗濯機周辺	本・雑誌
洗面台・洗濯機周辺	洗面台の下収納	洗面台の下収納	ファッション小物
洗面台の下収納	食器棚	食器棚	洋服
食器棚	冷蔵庫内	冷蔵庫内	収納道具
冷蔵庫内			

捨てるのはモノだけじゃない!
1日5分でスマホのデータもスッキリ♪

片づけられない人にはタイプがある！ “捨てられない”パターンチェック表

同じように散らかっている部屋でも、片づけられない理由や原因はそれぞれ。このチェック表では、片づけられない理由や原因を6パターンに分け、タイプ別に対策を教えます！

自分のタイプを知ることで効果的に片づけができるようになるはず。

監修者の取材・出演ご相談ください！

監修 すはらひろこ プロフィール

建築・インテリア・整理収納の資格と経験による片づけ術に定評がある。商品開発や収納用品のデザイン監修をはじめ、雑誌やテレビ、ラジオなどメディア出演多数。人気講師としてオンラインセミナーも開催。共働きの主婦目線を追求したメソッドが好評。『風通しのいい片づけ』（エクスナレッジ）など著書・監修書多数。

