



Part 1 部屋の3大エリアをよく見てみよう! 11

- 01 勉強エリア 12
- 02 洋服エリア 16
- 03 本・小物エリア 18

Part 2 パーフェクト整理のヒント45 21

- 勉強エリア 22
- 洋服エリア 30
- 本・小物エリア 42

- いる物 いらぬ物の決め方 54
- 服とさよならするときのポイント 56
- 思い出の物 かわいい物とさよならするとき 58

Part 3 部屋のそうじ&物のお手入れ 61

- 部屋全体のそうじはこのコースで 62
- 勉強エリア 64
- 洋服エリア 66
- 本・小物エリア 68
- デジタルグッズ 家電をきれいにするときの注意 72
- ここもそうじしてスッキリ! 74
- 家の中のちょこっとそうじでお手伝い上手 76
- 洗たくとお手入れの基本 80

Part 4 マイルールで「きれい」をキープ 91

- カンタンチェック! あなたにピッタリの「きれいキープ法」 92

Part 5 地球にやさしいことをしよう 101

- ☆身のまわりの物を大切に使うのは地球にやさしいこと 102
- ☆これから物を買うときは、あとのことを考えよう 102
- ☆使い捨てを減らし、プラスチックゴミをできるだけ出さないようにしましょう 103
- ☆「フードロス」って知ってる? 103
- ☆水や電気のムダ使いを減らそう 104
- ☆自然や生き物を守っていこう 105
- ☆困っている人、弱い人のことを考えられる人になろう 106
- ☆「人や国の不平等をなくす」って? 106
- ☆SDGsは世界みんなの17の目標 107
- ☆片づけとそうじは未来の地球を作る元 107

Part 6 頭の中、心の中も整理上手になろう 109

- ♡しなやかいけないことがたくさんあって、頭の中がごちゃごちゃ 110
- ♡困ったことが起こってどうしたらいいかわからない 112
- ♡しなやかいけないことに取り組めなくてユウウツ 114
- ♡「気にしないで」といわれても、すぐに思い出して悲しくなる 116
- ♡心が楽になる7つの方法 118

部屋全体のそうじはこのコースで

最初に部屋全体をきれいにする順番をおぼえよう♪ 1週間に1回くらい、週末の午前中にやってみて☆



スタート

1 天気の良い日を選ぶ

まずは、部屋のカーテンと窓を全部開けよう！ 部屋にこもった空気を外に出して、外のきれいな空気を取りこもと、気持ち良く始められるよ☆

3 ほこりを下に落とす

たなや机の上など高いところからハンディモップやドライシートでほこりを下にはらい落とそう！ 軽いほこりはまじ上がるからやさしくね。

2 そうじの準備をする

ほこりがつくかもしれないから、よごれてもいい服を着て、大判ハンカチ、マスク、エプロンをつけてね。ゆかに置いている物は片づけておこう♪



4 そうじ機をかける

ドアからおくに向かって、そうじ機をゆっくり前後に動かそう。すみのかけにくい部分は、ノズルを変えるか、シートなどでほこりをかきだして。



5 ふきそうじをする

そうじ機ですいきれなかった細かいほこりを、ウエットシートでふこう。きれいな面を変えながらふいたら、最後はつまんでポイ！



ゆかの種類別 そうじポイント

フローリング

フローリング用ペーパーモップを使うだけでもさっぱりするよ。木目(木の線)に合わせてそうじするのがコツ☆

カーペット

コロコロクリーナーを使うのがおすすめ。毛足の長いラグは、毛が起きる方向から手前に引くようにそうじ機をゆっくりかけてね♪

たたみ

たたみは長い線にそって、静かにそうじ機をかけよう。ほうきを使うとゴミをかきだしやすいよ。よこれはウエットシートでふこう。

6 ゴミをまとめる

よごれたシートをゴミ箱に入れ、部屋の中のゴミを集め、ビニール袋にひとまとめに。家のゴミ置き場に持っていこう☆

7 そうじ道具をしまつて手を洗う

そうじ機やハンディモップは、元の場所へしまおう。そうじ機にゴミがたまっていたら家の人に報告。手をよく洗って着がえよう。

ゴール

kira kira

勉強エリア

pika pika

勉強エリアは、勉強机の天板部分、机の上の本だな、小物、スタンドライトをそうじしよう☆

机の上の消しかす、ゴミはそのままにしない

消しかすのかすは、筆記用具や定規にこびりつきがち。ためないよ
うに小さなブラシで集めて、机の上のゴミといっしょに捨てよう♪
消しかすを吸い取るクリーナーも売っているよ。



ウエットシートで、机の上をふく



ハンディモップで本だなや机の上のほこりを取ったら、ウエットシートで、机の上をおくから手前にふこう。アルコールをスプレーしたぞうきんでもOK！捨てる前の古いタオルやソックスをぞうきんにしてもいいね♡

大そうじのときは

引き出しの中もきれいに

1年に1回は、中の物を全部出して引き出しの中を大そうじ！しきりのまま、平らな空き箱に中身を移すと、もどすときに便利♪モップやウエットシートでほこりや角のよごれを取ってね。よくかわいたら、中身をもどそう☆



ライトのほこりはハンディモップで

スタンドライトは、ほこりがたまっていると暗くなっちゃうの。電源をオフにして、熱くないことを確かめてからハンディモップでほこりを取ろう！電球部分はやさしくね。ライトが机に組み込まれている場合も同じだよ！



kira kira

洋服エリア

pika pika

ふだんはクローゼットのゆかのほこり取りでOK♪ 服をスタンドにかけているなら、そのほこりを取ってね!

クローゼット はとびらのレールや すみのほこりを取る

クローゼットの中の服は、ほこりがかからないけれど、とびらのレール部分や洋服ケースのまわりに服から出る糸、服から落ちたほこりがたまっているかも! ブラシか、ノズルにかえたそうじ機で吸い取ろう☆



カバーのないスタンドに かけている 服のほこりはブラシで



ポールハンガーや洋服スタンドに服やバッグをかけていて、あまり動かしていない場合は、服の肩の部分や、バッグの上うすくほこりがたまってしまうこともあるよ。洋服用のブラシをかけ、そのあとでゆかにそうじ機をかけよう!

大そうじのときは全部出して クローゼットの中もさっぱりと

1年に1回は、クローゼットの中も大そうじ。服を全部ベッドなどに出してから、ハンディモップでほこりを上から落とそう。手の届かない高いところは無理をしないでね☆ ゆかにそうじ機をかけ、アルコールシートで全体をサッとふこう。カビ防止になるんだよ!



カンタン
チェック!

あなたにピッタリの

「きれいキープ法」

10秒でできる「きれいキープ法チェック」だよ♡ 4つのタイプに分かれるから、当てはまるページを読んでね♪

手や足と同じように、脳にも右利きと左利きがあって、片づけやすい方法がちがうんだって! あなたのタイプに合ったお片づけ方法と、「きれい」を保つポイントを教えるよ☆



みぎ おや ゆび した で みぎ うでが した の人は

ひらめきタイプ

Q1もQ2も「みぎ」が下になったあなたは、ひらめきタイプ。気持ちを表に出すことが上手で、表情が豊か。音楽やダンスの才能、絵画などアートの感性がある人! 興味のないことを続けるのは、ちょっとりニガテじゃない?



Q1

何も考えずに両手を組んでみて。
親指が下になったのは、どちらの手?

下になった
右の親指が



下になった
左の親指が



迷ったら、両方やってみて落ち着くほうを選ぼう! どちらかわからないという人は、最初に組んだ形のほうを選んでね♪

Q2

何も考えずに両うでを組んでみて。
下になったのは(おなかに近いほうは)、
どちらのうで?

下になった
右のうでが



下になった
左のうでが



入れかえてみて、どちらのうででも変な感じがしないという人は、最初に来た形のほうを見てね。

ゲーム感覚の片づけがおすすめ

タイマーを使ってみて。「今日は〇分でそうじを終わらせる!」などゲーム感覚でやってみると、早くきれいにできるよ☆ 引き出しや本などの収納は、色や形で分けるとうまくいきそう。

うっとりできる収納できれいをキープ

きれいな物が好きなあなた。自分で片づけた場所を、うっとりできるくらい整えたら、散らかしにくくなるよ! 収納グッズも、センスの光るおしゃれな物を選ぶと◎。