

新

片づけ術

無理しないから
リバウンドなし

部屋が片づかなくて悩んでいる人は、今の方法が自分に合っていないだけなのかも…。
そこで今回は、今話題の片づけ法「ライフオーガナイズ」をベースにして、
脳タイプ別に4とおりの片づけ方を提案。無理せず快適な部屋をキープしましょう！

右脳タイプ

右左タイプ

右右タイプ

あなたは
どの脳タイプ？

ケースを買ってからじゃないと
始めない



見た目にこだわりつつ
ざっくり収納が好き！



「片づけが苦手だ」という人のおよそ8割が、自分に合わないやり方をしていると思われる。これは、人によって脳タイプが違ってもかかわらず、テレビや本などで紹介される『ひとつの正しいやり方』に、無理して自分を合わせているから。合わないのは当たり前なのに、そのことに気づかず、『できないのは自分のせい』と苦しんでいるのです。そうではなく、自分の脳タイプに合ったやり方を見つけ、ラクに片づけましょう、というのがライフオーガナイズの考え方のひとつです」

ライフオーガナイズとは、心地よく暮らすための仕組みをつくること。片づけをとおして、生き方や家族関係など、暮らし全般を整えていきます。もともとアメリカで生まれた人生の見直し術で、もににあふれたバブル時代に、片づけをサポートする職業として誕生したそう。

「アメリカは、いろんな人種が共存する多民族国家。人種によって文化や生活習慣が違いため、片づけにおいても個人差があります。もの必要・不要の判断をはじめ、収納方法も、だれにでも合うひとつのやり方は存在しません。みんな違って当たり前」というスタンスなので、個人の価値観を尊重し、なにが得意なのか、なにを大切にしているのか、という自分自身を知ることから片づけをスタートします」

自分自身を知る手がかりのひとつが脳タイプで、これは利き脳を調べればわかります。利き脳とは、利き手や利き足と同じで、心地よく使える脳タイプのこと。右脳と左脳のどちらかよく働いている方をいい、それぞれ得意とすることが異なります。たとえば、利き脳が右脳タイプの場合は直観的に優れ、ものごとを感覚的に進めるのが得意ですが、左脳タイプの場合は思考力に優れ、ものごとを論理的に進めるのが得意。

ライフオーガナイズでは、脳に情報をインプット（入力）するときの利き脳と、脳に取り込んだ情報をアウトプット（出力）するときの利き脳を調べ、この2つの組み合わせにより、右右、右左、左左、左右の4つの脳タイプに分類。それぞれに合った片づけ方を提案します。

「ラベルのつけ方ひとつを見ても、脳タイプによって違います。右脳タイプは色やマークを、左脳タイプは文字や数字を使った方が認識しや

自分に合った方法なら
片づけがグンとラクに。
がんばらなくても
いいので続けられる！

監修／日本ライフオーガナイザー協会代表理事
高原真由美さん

脳タイプを知れば
みるみる片づく

ストレス ゼロの

左脳タイプ

左右タイプ

キチっとしたいのに
細かいのは苦手...



左左タイプ

ラベリングも
ファイル分けも得意!



次のページで
早速、利き脳を
チェック!



新片づけ術の流れ

自分を知る

- ・利き脳を知る
- ・夢や理想を描く

減らす

整理する

維持する



自分に
合っているから
リバウンドなし!

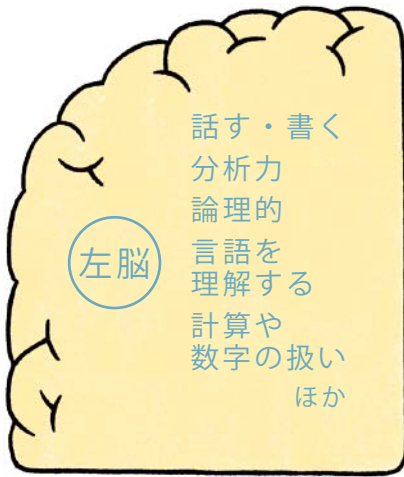
ライフオーガナイズの極意

- 自分が心地よいと感じる目標に向かって
- 自分に合った方法で
- ラクに
- マイペースで
- 続けていく

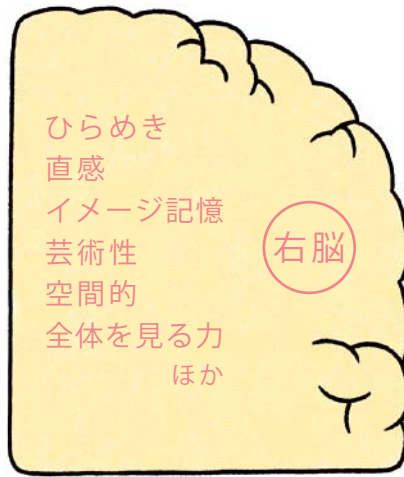
すく、ものをラクに探せる。このように、自分の利き脳に合ったやり方をすれば、がんばらなくても片づくので、ストレスが軽減。無理せず続けられるため、リバウンドが少ないんです」

「家族が心地よいと感じ、日々の暮らしにストレスがなければ、ものが多くても散らかっていてもOK。その人にとって『オーガナイズ(仕組み化)された状態』といえます。大事なのは、自分の価値観に添った、自分のやり方で片づけること。他人の価値観ややり方に無理をして合わせる必要は、もうないのです」

右脳左脳が得意とすることと機能分担



- 身体の右半身の担当
- デジタル
- ものごとを意識的、段階的に受け入れる
- 細かい部分を見る力



- 身体の左半身の担当
- アナログ
- ものごとを直感的に受け入れる
- 感情に従って行動する

片づけに入る前にやっておくこと1 利き脳を知る

片づけの作業に入る前に、調べておきたいのが利き脳。自分自身を知るための大切な準備で、右脳タイプと左脳タイプに分かれます。

右脳タイプは絵や音に敏感でイメージを大切に感じる感覚型で、左脳タイプは文字や数字に強く分析力の高い論理型。左の表を見るとわかりますが、右脳と左脳では得意とするところが違うため、自分がどちらのタイプかを知っておけば、得意なラクな方法を見つけやすくなります。

自分の利き脳を知るには、test1の指組みと腕組みをチェック。指組みは見聞きした情報を取り込む

とき（インプット）の利き脳が、腕組み（アウトプット）の利き脳がわかりやすい。2つの利き脳の組み合わせにより、あなたの脳タイプが判明（P.42）。

さらに、test2のセルフチェックテストに進みます。脳タイプに加えて、無意識にとりがちな行動パターンを把握しておくことで、自分の理解がより深まります。

「同じ脳タイプでも仕事や生活環境などによって差が出てくるので、なかにはP.42に挙げた特徴が当てはまらない人もいます。後天的な要素で傾向が変わったと大きくとらえずに」

test2 セルフチェックテスト

利き脳はtest1でわかりましたが、本来は得意なことでも、環境や習慣により変化する場合も。現在のあなたの行動パターンがどちらの脳タイプに傾いているかを調べ、自分への理解を深めて

左脳タイプの人の特徴

- 毎日少しずつものごとを進める
- ものごとを先延ばしにすることはほとんどない（ぐずぐずしない）
- 優先順位を容易につけることができる
- 事前に計画を立てるのが好き
- 仕組み（組み立て）が好き
- プロジェクトを完成させるのが楽しい
- ものを常に定位置に戻す
- 仕事はひとときにひとつのことだけをする
- 予定を立てるのが容易
- 書類を扱うのが苦ではない
- 本は最初の方から順番に読み進める
- リストをつくって日常の買い物を行い、リストに書いてあるものしか買わない
- ファイリングが得意
- ひとりで仕事するのが好き
- マニュアルに従う
- 待ち合わせ時間にちょうどか時間より前に着く
- 日常の決まりきった仕事を楽しめる

当てはまった項目の合計数

右脳タイプの人の特徴

- 一気にものごとを進めるのが好き
- ものごとを先延ばしにすることがよくある
- 優先順位をつけるのが苦手
- 成り行きまかせが好き
- 柔軟性を好む
- みんなで自由にアイデアを出し合って話合うのが楽しい
- 自分の見える範囲にものを置こうとする
- 同時に複数のことをするのが好き
- どれくらいその作業に時間がかかるか見積もるのが苦手
- 書類を扱う際に手に負えないことが多い
- 本を読むときは飛ばしながら読む
- 買い物をするときは買い物リストなしで（あるいは部分的なメモだけで）、店の中を見て歩くのが好き
- ファイリングが嫌い
- 仕事のときは周りに人がいる方がいい
- まずマニュアルなしでやろうとする
- 時間どおりに着くのが難しい
- 毎日同じ作業をするのが苦痛だ

当てはまった項目の合計数

test1 指組み・腕組みでチェック

「インプット」のときの利き脳を指組み、「アウトプット」のときの利き脳を腕組みで調べます。インプット脳+アウトプット脳の順で組み合わせて自分のタイプを認識しましょう

インプットするときの利き脳は



脳



両手を組み、親指の位置をチェック。右手が下なら利き脳は右脳

アウトプットするときの利き脳は



脳



下にくる腕で判断。イラストは左腕が下なので、利き脳は左脳

インプットとアウトプットって？

インプット

目や耳で見聞きした情報や、肌や舌で感じた刺激を取り込むのが「インプット」。訓練して変えることが難しいため、傾向が現れやすい。片づけでは、ものを探るときに使用

アウトプット

取り込んだ情報を処理し、言葉や行動で表現するのが「アウトプット」。仕事や生活環境といった後天的なことで変わる。片づけでは、ものの配置や元に戻すときに使用

4つの脳タイプ別 片づけのクセと対策

脳タイプによって、片づけのときにとりがちな行動が異なります。
得意・不得意を知り、自分に合った片づけ方を見つけるヒントに

左左タイプ 片づけ上手な論理派。 時間の確保さえできればOK

インプットもアウトプットも左脳。要・不要の判断が得意で、効率的に作業を進めます。片づけ上手が多く、従来型の片づけ方がマッチするのはこのタイプ。細かい仕分けやファイリングもお手のものです。左左タイプで片づけられない人は、時間がとれないケースがほとんど。片づけ=仕事と義務づけるのもひとつの手段



左左タイプは、ベーシックなファイリングでOK。書類を使用頻度や用途で分け、ポケットや仕切りに収めます。文字認識が得意なので、インデックスには文字のラベルを。手書きよりも活字が◎

右右タイプ マニュアル嫌いの感覚派。 飽きずに戻せるような工夫を

インプットもアウトプットも右脳。理屈ではなく、感覚的にものごとを進めたがり。直感的に置き場所を決めたり、カゴなどにざっくりしまうのが得意。ものを出す⇔戻すといったルーチンワークが不得意なので、遊びの要素を取り入れるのも効果的です。自分のやり方を見つけたあとはスピーディー



アイテムや用途別にケースを変えるのが面倒な右右タイプ。なんでも放り込める口の広いファイルボックスを用意して、ラベリングは手書きでOK。タイマーで時間を計るなどゲーム性を取り入れて

左右タイプ 理想と現実が違う自己矛盾派。 ざっくり&直感がラクチン

インプットは左脳、アウトプットは右脳。頭でやり方を理解しながら、イメージどおりにかざしジレンマを抱えるタイプ。キチンとしたいのに、細かい分類や煩雑な作業が苦手で、ざっくりした入れ方や直感でわかる配置が得意です。論理的な説明がないと動かないため、「これは機能的」と自己暗示をかけるのも効果的



整然と並べたいのに、同じファイルボックスが並ぶとピンとこず、入れ間違えてしまう…。そんな左右タイプには、同じシリーズの色や柄違いを用意。ラベルは楽譜なら「♪」など、絵やマークに

右左タイプ 見た目重視の完璧派。まずは お気に入りのケースを準備

インプットが右脳で、アウトプットが左脳。アイデアは思いつくのに、いざ作業を始めるとなると完璧を目指し、なかなかとりかかれないタイプ。見た目にこだわるため、収納用品も間に合わせではいやで、お気に入りの買いそろえることから始めます。手に入れたあとは、モチベーションが上がり、作業がはかどります



お気に入りのケースなど、条件が整わないと作業を始めない右左タイプ。まずは、デザインのお気に入りのケースを購入して、すぐさまものを分ける作業に着手。サクサクと進められます

左脳タイプ

文字で考える



ものごとを段階的に進めたい左脳タイプは、遠い将来の夢を描くのが苦手。たとえば「ブログを始める」「セミナーを受講する」など、今、頭に思いついたことを文字にして書き出しましょう。来年、その1年後、さらに1年後と、1年ずつ積み上げて考えるとスムーズ

右脳タイプ

ビジュアルで考える



感覚的な右脳タイプは、夢をビジュアル化し、視覚に訴えるのが近道。雑誌の記事から、5年後、自分がなりたい姿や手に入れたいもの、行ってみたい場所などを切り抜き、A3程度の大きな用紙にスクラップ。イメージがどんどん膨らみ、理想の姿が見つかります

片づけに入る前にやっておくこと2 夢や理想を描く

自分の脳タイプがわかったら、次は将来の青写真を描きます。ポイントは2つで、どんな暮らしをしたいかと、どんな自分になりたいか。たとえば、「二戸建てを購入したい」「資格を取って働きたい」などなんでもOK。憧れや夢物語でもかまわないので、ゴールをイメージすることで、もの・不要の判断など、片づけの作業が進みやすくなります。「自分の将来が描きづらいなら、5年後のお子さんの年齢を考えてみて。現実味を帯びてきますよ。」
右左・左右など混合脳の人は、まずはインプットの脳タイプでトライ。