

【はじめに】

勝間流メソッド実践者の声

⌘ 少しずつ少しずつ見えてくる床に、ドキドキしています☆（29歳OL）

⌘ メンタル面がクリアになったので、昨日の疲れなどそっちのけで、和室を**一気に片づけることができました。**（40歳主婦）

⌘ そもそも、「**収納とか片づけるということの意味を私は間違っていたな**」と気づきました。意味を間違っていたので、多分独りでやっていたら辿り着けなかったと思います。今日は朝から旦那と「洗面所キレイだねえ」としみじみしました。ありがとうございます。（32歳主婦）

⌘ 客人がくる当日も、家庭訪問（月曜）の当日も、**いつも通りの片づけだけで、**

迎え入れられました☆ こんなことって、今までありませんでしたから**奇跡的**です☆ **先生のおかげです！** **ありがとうございます！** (35歳 主婦)

※昨日、主人にも手伝ってもらって、段ボールをすてべ開けました！

開かずの段ボールなど、7年物もありました。「いつか片づけよう、いつか片づけよう」と思いながら、奥に仕舞いこんでいた物がたくさんありましたが、処分を決めました。**数年越しの問題が一気にすっきりしました。** (42歳 会社員)

※ずっと、片づけができないのは自分がだらしないからだと思ってきたのに、心の問題だと言われて、本当に救われた気がします。今日で3日目。まだ体が動いています。**かなり画期的です。** (32歳 女性 会社員)

※三日坊主だった私がこんなに長く続けられているなんて！ ちょこ

ちょこやる威力すごいです。私には勝間流が合っているようです。(36歳女性 デザイナー)

※近況を報告したくなったので、連絡しました。というのも、何だか最近掃除や片づけができています！ **もう2カ月くらい続いています。**

「頑張らなくっちゃ」って感じではなく、なんとなくやっている感じで、**ちょっと不思議なのですが、心の持ちようが変わったからなのか？** と思っています。

意外にあっさりと好転した感じです。(33歳 女性)

※私が最近楽しくお掃除できているのは、**勝間流のおかげです♪**

部屋がキレイになってきたら、**気持も穏やかで、あまりガミガミ言わなくなり、子どもとも仲良くなってきました(笑)。**

リバウンドしないお片づけが自分にもできるなんて思いませんでした。(26歳 女性)

本書を手にとつていただきありがとうございます。

「何度キレイに片づけても、すぐまた散らかってしまう」

「片づけしなきゃと思つているのに、全然大き動かない。やる気がしない」

「いろいろな片づけメソッドを勉強したけど、何度もすぐ散らかってしまう。実行できないことが多い」

などという悩みをもっている人はとても多くいらっしゃいます。なぜ、これだけ片づけの方法は世にあふれているのに、片づけできない人がたくさんいるのでしょうか。

実は、この理由はわかっています。

ほとんどの片づけメソッドが「方法」だけにフォーカスされているからです。つまり、片づけができない理由、何度も同じように部屋が散らかる人の原因は、方法の間違いではなく、「心の問題」なのです。

「片づけができない原因」を抱えたまま片づけ法を学んでも、片づけができる

ようには絶対になりません。ほぼ100%の確率でリバウンドします。

私は、日本初の片づけのメンタルセラピストとして、500人以上のお部屋・お宅を変えてきました。

片づけができない人のほとんどの理由が、「心・記憶・感情」の問題なのです。この心の問題を解決しないと、どれだけすごい片づけの方法を使つても、部屋は絶対にキレイになることはありません。

本書では「片づけ術」はもちろん、メンタルにもフォーカスしているので、リバウンドしない片づけ法が身に付けることができるのです。

❖片づけの根本原因を一気に解決する 「片づけの3つの習慣」とは？

本書では、1日1分で問題を解決します。

本書で紹介する3つのメソッドを実践するだけで、部屋は簡単に片づいていき

ます。本書の特徴は、

「何をやっても、片づけられない自分から抜け出せない」

「ずぼら、グータラな自分を変えられない」

「どれだけ片づけ本を読んでも、部屋がすぐ汚くなってしまう」

「絶望的なほどの面倒くさがり」

そんな人のためのメソッドです。

ダメな自分を変え、片づけを超簡単にしたメソッドで、実践したほぼ100%の人がリバウンドせずに片づけを続けることができます。

この魔法のような3つの習慣をやるだけ。

最低1日1分でもやってみるだけで、すぐに結果が現れるはずです。

私が提唱する3つの習慣は、

- ・30秒でできる「片づけの心のセラピー」
- ・行動力学を利用した「1カ所1片づけの習慣化」
- ・捨てるための「捨てない技術」

です。この魔法のような3つの習慣はすべて、簡単、誰でもできる、実際に効果が出るよう設計されています。

「心」を変え、「片づけ方」を変えることで、驚くほど簡単に部屋はキレイになります。

そして不思議と、仕事・プライベート・人間関係……などにもいいことが起これり始めます。

これまでどれだけ頑張っても、「片づけられなかった自分」を変え、体と心が無意識に片づけするようになります。

それでは本書で学べることをご紹介して、まえがきを締めさせていただきます。

1章では、「片づけできない人の片づけられない理由」を書いています。なぜ

あなたが片づけできないのか、どうすれば変われるのかわかるはずです。

2章では、「30秒の心のセラピー！ 片づけのブレーキの外し方」について説明します。

繰り返ししますが、片づけができないのも、何度も散らかってしまいうのも「心に問題」が生じているから。片づけにブレーキをかけている心をリセットし、片づけができるようになる方法を公開しています。

3章では、「片づけを自動化する！ 習慣化片づけ術」をご紹介します。

この方法を使えば、どんな人でも簡単に片づけができるようになります。しかも片づけとリバウンドしない仕組みを同時に行うことができるので、効果絶大です。

4章では、「捨てられない人のための捨てない技術」をご紹介します。

巷には捨てるための方法、「捨てなさい」というメソッドが多く出回っています。

ですが、それでも捨てられない人というのは多くいます。本章では、そんな人のための新しいメソッドになっています。

きっとこの本があなたにとっての最後の片づけの本になるはずですよ。
ぜひ、1度やってみてください。

片づけ収納メンタルセラピスト 勝間まなみ

1 章 「片づけられない」「捨てられない」はもう卒業！ 一生キレイになる片づけの習慣

- ※ 人生を変える片づけのメソッドとは？／ 018
- ※ なぜ、片づけで人生が変わるのか？／ 020
- ※ 「掃除をすると、心がキレイになる！」とは逆原理！／ 026
- ※ 掃除・片づけを自動化する「行動力学メソッド」とは？／ 029
- ※ 家・部屋が散らかってしまう原因とは？／ 034
- ※ 片づけができないのは本能のせい／ 038
- ※ 本能のブレーキを外していくときは「少しずつ」／ 042

2 章 たった30秒！心のセラピー 片づけのブレーキの外し方

- ※ 片づけ法を学ぶ人が片づけできない理由／ 046
- ※ 掃除・片づけができない理由は、「掃除・片づけができない人」だから／ 049
- ※ 「片づけ」と「メンタル」はつながっている！／ 052
- ※ 行動にストップをかけるのは「マイナスの感情」／ 056
- ※ 片づけにブレーキをかける「片づけのトラウマ」とは？／ 058
- ※ 「片づけの心のブレーキ」を外しましょう／ 062
- ※ 脱・汚部屋！片づけの心のブレーキの外し方／ 066
- ※ 「捨てられない症候群」のブレーキも外してみよう／ 071
- ※ 30秒でできる！プチ・片づけのブレーキの外し方／ 073
- ※ 心が変わると、すべてのことがうまく回り出す／ 077

※ プラス感情を取り入れる方法／ 083

※ 思考は現実化するのか？／ 086

※ 心的態度を変えると、人生が変わり始める／ 089

※ プラス思考ならマインドも手に入る／ 094

※ 人間はもともと「マイナス思考」に生まれついている／ 102

※ 真のプラス思考を作り出す／ 106

プラス思考になる4カ条 ～その1

いつまでもマイナスの感情を引きずらない／ 109

プラス思考になる4カ条 ～その2

「どうなるのか」から「どうしたいのか」～イメージボードを作る／ 111

プラス思考になる4カ条 ～その3

嫌な感じのするものに近づかない／ 114

プラス思考になる4カ条 ～その4

「正しいこと」ではなく「楽しいこと」を選ぶ／ 116

3

章

「仕組み化・自動化片づけ術」 ～1分間の「少しずつ」が人生を変える～

※ お掃除をルーチン化させる／ 120

※ 人を無意識的に行動させる方法／ 122

※ ずぼらな人は「とっかかりを小さく」が基本／ 124

※ まずはどこから!? 片づけスタートの鉄板場所!／ 126

※ 片づけを自動化するための3ステップ／ 128

片づく仕組みを作る3ステップ

「ステップ1」片づけの 패턴を作る／ 129

片づく仕組みを作る3ステップ

「ステップ2」作ったパターンを繰り返して体に覚えさせる／ 135

片づく仕組みを作る3ステップ

「ステップ3」パターンをつないで流れを作る／138

自動的に部屋が片づく方法

前片づけの仕組み化／141

※ 1回30秒でトイレをキレイにする「仕組み作り」／144

※ 洗面台をいつもキレイな状態にする仕組み化／152

※ お風呂掃除は「後」ではなく「前」がいい！／159

※ テーブルの上の物を片づける仕組み化／163

※ フローリング、畳をキレイにする仕組み化／166

※ 夜・朝5分で変わる！魔法の3ステップ／171

※ 「使ったら元の場所に戻す」ができないのはなぜか？／175

※ 各部屋に一時置き場を作ろう！／177

※ 一時置き場をキッチンにしてみよう／180

※ ご飯を炊いている時間を利用してお片づけ！／182

※ 脱ストック習慣から始めよう／188

※ 買い物の一番のストレスとは？／195

※ 買いすぎで後悔しない方法／197

※ 勝間流ストック術／198

※ 1週間から10日分をストック！／202

4

章

捨てるための「捨てない技術」

※ 勝間式 捨てない捨て方／208

※ 本当に捨てたいなら、捨てずに「分ける」／211

※ 脱・捨てられない症候群！洋服編／217



1章

「片づけられない」

「捨てられない」はもう卒業！

一生キレイになる片づけの習慣

※ それでも「物が減らない」ときはどうすればいい？ ／ 220

※ どんどんキレイになる「行動プラス1」メソッド！ ／ 222

※ お部屋・お家に流れを作る！ 3ステップ片づけ術 ／ 224

※ やってはいけないこと ／ 227

● 片づけは一気にやってはいけない ／ 227

● 片づけは嫌々やってはいけない ／ 229

● 片づけに時間をかけてはいけない ／ 230

● 怒らないようにしたり、何かを我慢したりしてはいけない ／ 231

● 「まず○△×してから」は失敗する ／ 233

【おわりに】 ／ 235

※ 人生を変える片づけのメソッドとは？



あなたの部屋は、どのくらい散らかっていますか？
あなたの部屋は、いつから汚い状態のままですか？
散らかった汚い状態が続いているとしたら、いつからそうなっているのでしょうか？

片づけは、単に「部屋をキレイに保つもの」「キレイにすると気持ちがいい」などといった理由だけでオススメしているものではありません。

片づけは、あなたの人生をあつという間に変えてしまいます。もちろん、単に変わるだけではなく、人生を一気に好転させる一番簡単な方法なのです。

片づけにはどういう力があるか見てみましょう。

- ※ 運気が上がり、いいこと・いい物・いい人を引き寄せる
- ※ 頭の中の整理ができ、仕事の効率が良くなる
- ※ 自分に自信が持てるようになる
- ※ 自分のことがどんな好きになる
- ※ 部屋が快適で、いい自己イメージを持って生活できる

などが挙げられます。

といっても、「これまでも掃除や片づけをやってきたけど、全然変わらないし、いいこともなかった」と思われる方もたくさんいるでしょう。

大切なのは、片づけの継続性、そして「片づけができる人」になること。そのためには感情・過去の記憶のリセットができているかが重要なのです。

「一度掃除したのに、また汚くなるまで放置してしまった」

「いつまでも捨てられない、片づけができない」
「汚いほうが落ち着く」

という人こそ本書を読んでください。片づけが「ただできる」だけではなく、自分の心や頭の中も整理できている状態でなければいけません。

心も頭も整理できて、片づけが苦もなくできる人は、人生が輝き始めます。

❧なぜ、片づけで人生が変わるのか？



私はこれまで500人以上もの人のお部屋・お家を変えてきました。
本書で紹介するメソッドは3つあります。

1つ目は「片づけのブレーキの外し方」

2つ目は「仕組み化・自動化片づけ術」

3つ目は「捨てるための捨てない技術」

この3つのメソッドは、確実に500人以上の人を変えてきました。

部屋が散らかる原因である「心の問題」を浄化し、片づけメソッドを体に染み込ませるため、一度やれば、もうリバウンドすることはありません。

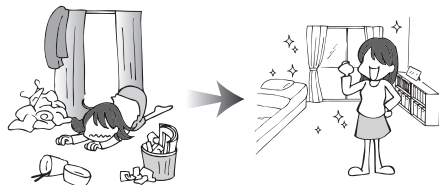
なぜなら、このメソッドなら体が抵抗を起こすことなく、無意識的に掃除ができてしまうからです。しかも、行動力学に基づいて設計されているので、どんな片づけがやりやすくなります。

本書で最初にやるのが、「片づけのブレーキの外し方」です。これは片づけをしようとする心と行動にブレーキをかけているものを外す方法で、自分一人のできる簡単なセラピーになっています。

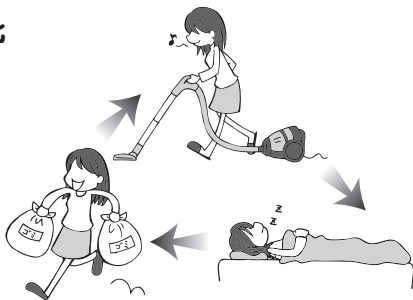
「片づけができないだけで、何でセラピーなんてやらなければいけないの？」

片づけの3つの習慣とは？

①片づけのブレーキの外し方



②習慣化



③捨てない技術



どんどん片づく！リバウンドもしない！

と思うかもしれませんが、片づけにおいては感情と記憶がとても影響します。詳細は次章からお伝えしていきますが、掃除ができるようになるためには、まずこの「ブレーキを外す」必要があります。

「面倒くさい」「やりたくない」

「どうせ私は掃除ができない」

「散らかっているほうが落ち着く」

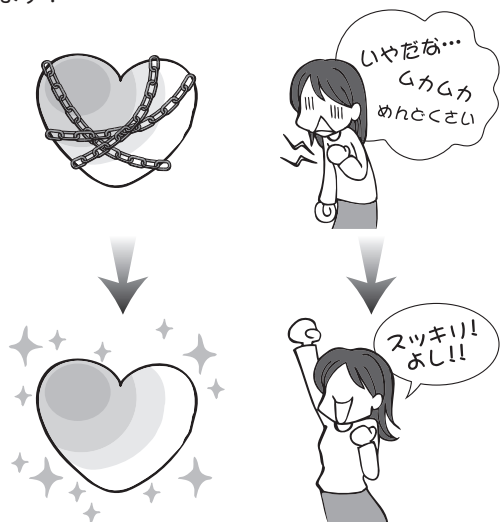
などといった「ネガティブな心」を持ってしまふのは、すべてこの「心のブレーキ」が原因なのです。

このブレーキが外れていなければ、どんなすごい方法を使ったとしてもお部屋・お家はキレイになりません。どれだけ部屋を片づけても、すぐ「元通り」に、汚い状態に戻ってしまいます。それは、「記憶」の影響なのです。

なぜ、セラピーなの？

「片づけが苦手」「やろうと思ってても体が動かない」「面倒くさい」「すぐに散らかる」……などの理由で片づけができない人は、感情と記憶がネックになっているだけ！

その心にかかっているブレーキを外してあげれば、いいことがどんどん起きます！



心と感情と記憶が、部屋の汚い原因だった！

記憶は過去のことであり、そのイメージが自分に染みついています。人間は環境を変えることが嫌いです。たとえば、いつも通勤で通い慣れた道を歩いていて、違う道を歩いてみようとしても、無意識に抵抗します。これは自分の安心する空間の記憶を維持しているため、知らない道を歩くことを無意識に恐れるのです。

人間はいいことであれ、悪いことであれ、変化を恐れます。だから、掃除・片づけをすることによって、「汚いままの現状」が変化することを恐れます。

そして結果的に「面倒くさい」「散らかっているほうが落ち着く」と言って、行動できなくなっているのです。

片づけをするためには、まず「心と感情と記憶」を整理、リセットしなければ、「片づけができる人」にはなることができないのです。

❸「掃除をすると、心がキレイになる!」とは 逆原理!



巷の本屋さんを見渡すと、

「掃除をすることによって、人生が変わる!」

「片づけをやれば、運気が良くなる!」

などと謳った本が多く並んでいます。掃除・片づけをすることによって、運気が良くなったり、心のゴミが取れたりして、人生は好転していくということです。これは間違っているわけではありませんが、1つ見落としていることがあります。

それは、掃除・片づけができない人は、そもそも掃除・片づけをすること自体が苦痛だということです。つまり、

「掃除・片づけはこんなにもいいことなんですよ! 絶対やりましょう!」

と言われても、

「それができないから悩んでんのよ!」

「一度、思いっきりいらぬ物を捨てて、片づけして、全部キレイにしたけど、数カ月もすると元に戻っちゃうの!」

「人生を変えるっていうけど、その前に片づけできる人にさえ変われないの!」

となるのです。きっと挫折した人もたくさんいたのではないのでしょうか。その気持ちにはよくわかります。なぜなら私がそうだったから。

どれだけ掃除のやり方、片づけのやり方、物の捨て方、収納のやり方を学んでも、本や雑誌を読んでも、結局、その前に「片づけができる自分」にはなれなかったのです。

「頭では掃除・片づけのやり方はわかるのに、やる気が起きない! 体が動かない!」

ずっとそんな思いを持ち自己嫌悪に陥っていた私が、ついに発見したのが「片づけのブレイキを外す方法」なのです。

これは、巷で言われているお掃除本と一線を画す、逆の方法を使います。世の中にある片づけの方法は、方法が先にあり、その方法を使えば心に変化が起きて世界が変わりますよ、というものでした。掃除・片づけの良さや方法を伝える本です（すると人生が変わりますよ、と）。

私のメソッドは、先に心を変え、そのあとにメソッドを使います。まず心の問題を30秒のセルフセラピーで解決し、「掃除・片づけができるあなた」に変えます。そしてそのあと片づけの方法と習慣化するメソッドを使うのです。そうすれば本当に世界はどんどん変わっていきます。

通常とは逆のアプローチですが、それをするることによって、これまで掃除・片づけが嫌いではなかった人にも確実に効果が出るようになりました。

☞掃除・片づけを自動化する 「行動力学メソッド」とは？



本書で紹介していく方法がなぜ効果があるのでしょうか。

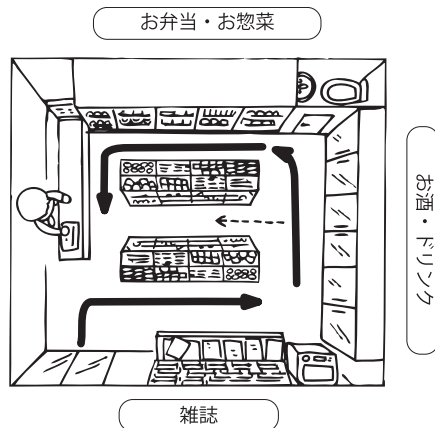
それは行動力学にもとづいてパターン化する掃除のメソッドだからです。行動力学は正確な定義づけがされていませんが、私が言っているのは「行動を起こすときに起きる人間の心理、無意識の抵抗などを利用した行動原理」のことです。簡単に言えば、「人の行動に合わせ無理なく次の行動を引き出し、誘導する力学」ということでしょうか。

この理論は、私の本業である建築の世界では常識的に使われています。コンビニエンスストアを例にするとわかりやすいでしょう。

行動力学とは？

行動力学は、建築・設計の世界で使われている用語。コンビニや駅、デパートなどでも行動力学は考えられています。どのようにすれば人が思い通り行動するか、どのように流れていくか、計算し利用するのが行動力学。

これを片づけにも応用するのです！



行動力学なら、ずぼらな人でも
自然と体が動き始める！

コンビニの設計は、まず入って最初に「雑誌コーナー」に人が流れるようになっていきます。

中央の日常用品、雑貨、お菓子などは好きな人が行けるようになっていますが、これは行きたい人だけ行ける状態です。

雑誌コーナーを過ぎると、ドリンクコーナーがあり、次にお弁当・惣菜コーナーになります。

これはどのコンビニを見ても同じような作りでしょう。

コンビニには「このルートを使わなければいけない」などとはもちろん書いてありません。しかし、9割の人が無意識でこのルートを利用しています。

これが「行動力学」のパワーなのです。

また人間には、行動を起こすときに様々な意識が働きます。

たとえば、今日の夕方掃除をすることを決めたとしたら、「今日の掃除はどこからしようかな」と考えるのが顕在意識、つまり認識できている意識です。

同時に無意識と呼ばれる潜在意識は、私たちが認識できないところで働いています。だから、「乗り気じゃないけど、掃除をしなきゃ」というときは、顕在意識は体を動かそうとしますが、無意識での抵抗が起きるので、体が動かないのです。

あなたもこんな経験をしたことはないでしょうか？

リビングには脱ぎっぱなしの洋服と靴下、読みかけの本や雑誌などが散らかりっぱなし、台所も昨晚の洗い物が汚れたままになっている……もう本当に嫌！ 今日こそ掃除しなきゃ。

でもやりたくない、面倒くさい……やっぱり明日にしようかな。

と結局、掃除しなきゃとは思っていても、なぜか行動に移せない。

これはどういうことでしょうか？

掃除をすれば、すぐに片づく、キレイになる、気持ちよく生活できる、とわかっているはず。それなのに実際に行動に移せないのはなぜでしょう。

これは「人間の行動力学、心の力を知らないから」です。

人は思い通り行動できるものではありません。

悲しいときに、笑える人はなかなかいません。

悲しいときに、お笑いライブに行こうという人もいないでしょう。

旅行を楽しんでいるときに、人の悪口を言いたくなる人もいないでしょう。

つまり、人には行動力学があり、心と行動はどうしても一致してしまうのです。どれだけ片づけのテクニク、収納のテクニク、整理術の本を読んだとしても、片づけができる人にはならないのです。

⌘ 家・部屋が散らかってしまふ原因とは？



片づけ心にブレーキをかけているものの正体。それは感情です。

ある意味、「片づけができない人」は、この感情が原因で行動できないようにさせられていると言えます。

「片づけられない人が、片づけの行動を起こさなくてはいけない」というのはとても大変な労力と精神力が必要です。

行動を起こせる人になるためにもまずは、片づけのブレーキを外すことが大事です。

ブレーキを外し心の状態を変えることができれば、行動力学上、無意識の行動への抵抗も変わってくるので、行動しやすくなります。

つまり、苦もなく、意識せずに、掃除・片づけができるようになるのです。

まずは、家・部屋が汚くなる原因を探っていきましょう。

家・部屋が汚くなる原因は主に3つあります。

- ① 片づけをしない
- ② 物が多すぎる
- ③ 片づけの習慣化ができていない

①はここまで言ってきたことですね。

片づけをしないのは、心のブレーキ（あなたの行動にブレーキをかける感情）がかかっているからです。

「お腹が痛い」と訴えている人に痛み止めの薬を処方しても、本当の原因を探り出さない限り、痛みはまた繰り返します。食中毒の人に胃潰瘍の薬を処方しても効かないし、胃潰瘍の人に食中毒の薬を処方しても効かないのです。

片づけも同じで、根本の原因を直さないと、逆に変な癖がついて、むしろ悪化してしまいます。

②の「物が多すぎる」というのがあります。

これに対する対策は1つ「捨てる」ということです。

部屋が汚い人のほとんどが、物が捨てられない人です。

物を捨てられない人がたくさんいますが、「物が捨てられない」のも心にブレーキがかかっているから、処分できないのです。

それらすべてをふまえ考えられた「正しい方法」で物の分別のやり方を学び、仕分けることができれば、もうこれ以上物をため続けることはなくなります。この「正しい方法」を実践していけば、確実に物は減っていきます（詳しくは4章でお伝えします）。

さらに問題なのが、③の片づけの習慣化ができていないことです。

「15分で〇〇が解決！」

「20分でお家がスッキリ！」

などと謳った「短時間で解決できる方法（商品）」がたくさんあります。

「そのときだけキレイになればいい！」というのならそれでもかまいませんが、スッキリした部屋を維持し続けたいのなら、こういうその場限りの方法は、今日でやめてみましょう。

多少時間はかかっても「片づけを習慣化する仕組み」を作るのが一番簡単で効率的な方法なのです。

でも、習慣化することはとても難しいことですよ？

「三日坊主」という言葉があるように自分の意思だけで習慣化することは、かなり難しいと言えます。これは気合いと根性だけで太刀打ちできるものではありません。

ここまで「あなたの行動にブレーキをかける原因は感情である」というお話をしましたが、実はもう1つあなたの行動にブレーキをかけているものがあります。

✿片づけができないのは本能のせい



もう1つの心のブレーキは「本能」です。

生まれたときから、私たちのDNA（遺伝子）に組み込まれている本能が、習慣を変えようとする私たちの邪魔をしています。

それに気づいたとき私は不思議に思いました。なぜなら、本能は自分の身を守ってくれるものだと思っていたからです。

「本能に従えば間違いない」とよく言われています。たしかにそういう面も大きいのですが、ときにはこの本能が逆の作用を起こすことがあるのです。

本能は、変化することを嫌います。なぜなら本能は生き延びることを最優先に考えるからです。

生き延びるための基本は、危険を避けること。

だから、危険や失敗についての経験は、それ以外の経験よりはるかに強く脳にインプットされ、記憶されています。

人間の脳は「いいことよりも悪いことのほうが記憶に残る」のです。

太古の昔、人間は常に危険に迫られていました。いつもと違う道を通るだけで、野生動物に襲われ、命を失うことがあったでしょう。

「いままでと違う道を通る ↓ 変化 ↓ 危険」

いつもと違う木の実を食べるだけで、命を失うことだってあります。

「いままでと違う物を食べる ↓ 変化 ↓ 危険」

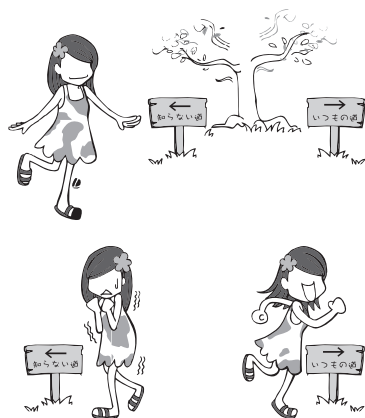
こう認識され、変化することは非常に危険なことと強く脳にインプットされる

本能のブレーキとは？

人は自分のテリトリーを無意識に確保し、体験済みのこと、慣れて
いることには行動できます。しかし、自分のテリトリー外のこと、体
験していないこと、慣れていないことには、不安や恐怖を感じます。

人間の昔から持っている防衛本能の1つです。

だから部屋が汚いことが「あたり前」の人には、部屋がキレイに
なるのは「不安で落ち着かない」のです。



習慣（慣れ）を変えることを、
人は無意識に怖がる！

のです。

習慣を変えようとすればするほど、この本能の抵抗が起こります。太古の昔か
ら長い時間をかけて、本能に刷り込まれた「命を守るための記憶」です。だから
とても強力な抵抗になります。

ですので、残念ながらこの「心のブレーキ」は消すことはできません。

しかし、ある方法を使うことで、あなたの行動にブレーキをかける本能からの
抵抗を回避することができます。

私が8年間、研究と実践を繰り返し見つけた「ある法則」です。

といっても大した法則ではありませんが、この法則を知っているか知らないか
で、習慣化成功の確率はまったく違ってきます。

※ 本能のブレーキを外していくときは「少しずつ」



本能のブレーキは回避することができると言いました。
ではどうするのか？

それは「少しずつやる」ということです。

「少しずつ」これが本能のブレーキを回避するためのキーポイント。
本能が気づかないように少しずつ変えていくのです。

いまの習慣は長年かかって積み上げられてきたものです。一気に変えようとすると、心の反動が大きくなり高い確率で失敗してしまいます。

少しずつ、本当に少しずつ、本能が気づかないくらいのペースで、ゆっくりと、習慣を変えていくのが成功するための秘訣です。

そして、習慣化するためには、毎日同じことを繰り返し「ということが大切になります。毎日繰り返し続けることで、習慣化することができます。」

片づけを習慣化するためには、1つの行動を3週間続けなくてはなりません。

3週間続けるコツは、少しずつ。

少しずつ変えていくのが賢いやり方です。3週間続けられれば、あとは勝手に体が動いてくれます。これを自動化と言います。体が勝手に動いて、毎日掃除・片づけをしてくれるようになるのです。気合いも根性もいりません。

「メンタル×行動力学」

それらをふまえた上での片づけ収納のメソッドです。1週間に1つずつ同じ行動を繰り返し習慣化し、自動化していきます。

忙しくて時間のない方でも大丈夫です。コツをつかんでいけばいくほど掃除や

片づけが楽になっていくので、逆に時間ができてきます。もう、探し物でイライラすることもなくなりますし、いままでのように「掃除をしなきゃ。片づけなきゃ」という気持ちもなくなるので、ストレスが減ります。

行動力学と言われても、どんな感じかわからないですよ？　いくら力説されても、どんなものなのか体感してみなければ納得のしようがありません。

もし、あなたがあなたの暮らしを真剣に変えたいと思っていらっしゃるのなら、必ず実践してください。