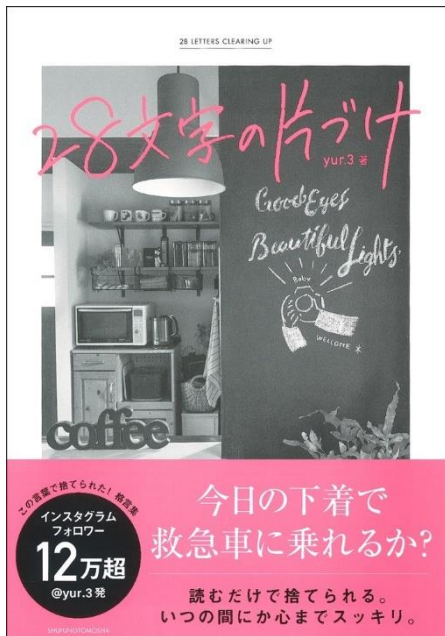


# 「今日の下着で救急車に乗れるか？」読むだけで捨てられる格言集 『28文字の片づけ』10月19日（土）発売

株式会社主婦の友社は、『28文字の片づけ』を2019年10月19日（土）に発売いたしました。「捨てられない人に限って不要なものを過大評価している」「とりあえずは敵」など、「刺さる」「背中を押される」格言が人気となり、12万人を超えるフォローを抱えるインスタグラマー-yur.3（ゆりさん）の言葉集。グサグサと刺さりまくる言葉の数々に、読むだけで今すぐ片づけたくなります。



『28文字の片づけ』（yur.3 著）  
定価：本体1300円+税  
発売日：2019/10/19  
A5判 128ページ

【著者 yur.3】  
新潟県在住の33歳。2歳の男の子、夫、夫の両親との5人暮らし。捨てたい気持ちを後押しする格言をインスタグラムで発信しつづけて、フォロワー数が12万人を超える。インスタグラムアカウント @yur.3

**ぴったりサイズの収納グッズを買う前に、ラベリングで整理する前に、あふれた物を管理しようと努力する前に、すべきことは「見直す」「捨てる」「手放す」こと。**

知り合いに会いたくない服は着ない。持たない。



自分のワードローブを思い浮かべ、ドキッとしますか？  
これは著者のインスタグラムで、平成の時代に最も多く保存された言葉です。「捨てるのはもったいない」と引き出しやクローゼットに眠ったままの服は、これを指針にすれば整理できるかもしれません。

部屋着とパジャマは増やさない。



20代女性にも、50代男性にも響いたのが、この言葉。

外にはもう着ていけない服を、つい「部屋着やパジャマにすればいい」と保管していませんか？ そんな服に引き出しやクローゼットが占領されていませんか？

今日の下着で救急車に乗れるか？



思わず自分の胸に手を当ててしまいそうな言葉。誰にも見られないからと、古びた下着が手放せないならこれくらい極端な発想も効果的！

洗濯が嫌なら服を、洗い物が嫌なら食器を、掃除が嫌なら家具を減らす。



「片づきません」「汚部屋に住んでいます」という人ほど、管理するモノが多く、結果として家事を増やしています。モノを減らし、厳選することで、洗濯や掃除の手間も減らすことができ、変わるのだとyur.3さんは言います

「かわいい→欲しい発想を断ち切って、買うのを踏み留まりました」「何袋分も捨てられました」といった、感謝の声多数！物があふれかえっている。毎朝、何を着ればいいのか迷う。いろいろなハウツー本を読んだけど向かなかったそんな人に贈る一冊。

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社主婦の友社 広報・プロモーションユニット TEL:03-5280-7577 pr@shufutomo.com