

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か月でスッキリ! すはら式捨て方』 8/18発売



**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か月でスッキリ! 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かかわからない」と最初からつまづいている方も多いのではないのでしょうか。

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。捨てるのが苦手な人でも、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。

『1か月でスッキリ! すはら式捨て方』  
定価：990円（税込）  
発売日：2022年8月18日

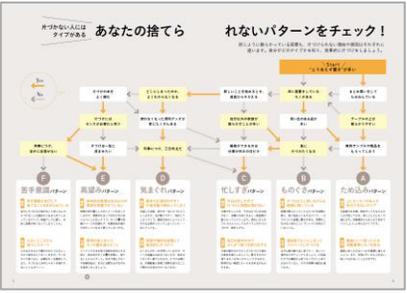
## 家がみるみる片づく! 1か月捨て方カレンダー

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かわからない。そんなときは**1日1カ所、5分だけ**時間を取ってみましょう。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	バッグの中身	Day 16	ストック
Day 2	スマホのデータ	Day 17	コンロ・シンク下収納
Day 3	ポーチ	Day 18	吊り戸棚
Day 4	化粧品	Day 19	調理台まわり
Day 5	床に落ちているモノ	Day 20	キッチン全体
Day 6	自分の机の上	Day 21	テーブルの上
Day 7	机の引き出し	Day 22	ソファまわり
Day 8	玄関に出ているモノ	Day 23	AVボード収納
Day 9	下駄箱の中	Day 24	チェスト内
Day 10	トイレ・トイレ収納	Day 25	壁面
Day 11	お風呂	Day 26	文房具
Day 12	洗面台・洗濯機周辺	Day 27	本・雑誌
Day 13	洗面台の下収納	Day 28	ファッション小物
Day 14	食器棚	Day 29	洋服
Day 15	冷蔵庫内	Day 30	収納道具

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。