

「元々は潔癖なくらい片づけが好きだったんですが、社会人になったあたりから買い物が楽しくて仕方なくなりました。買った物もいつの間にかなくなりました。そう振り返ると、働いていた垣外中さんは、妊娠を機にあまり市に引越してきた。子どもが就園する年になると、子どもがいても安心して働けるようにとポーターという、食器に絵付けをできる教室をスタート。可愛いポーターに囲まれてサロンの受講者たちと楽しい時間を過ごす一方で、食器の在庫や購入品が日に日に増えていき、いつの間にか寝室まで段ボールが溢れてしまったという。」

「このままじゃいけないと思いつつ、鬱な気持ちで断捨離®️をしようと思った。私って不要なものばかりに囲まれているのかな?と不安になったこともありました。そんな時に当時小学5年生の娘から渡されたのが、こんまりさんの本だったんです」と話す垣外中さん。

実は何年も前に片づけに関する本は何冊か購入して本棚に置いていて、娘さんがその中であつたこんまりさん

巻頭特集 片づけで人生をより楽しく、豊かに♪

こんまり®️流片づけコンサルタント

垣外中咲理さん かいとなかさり

こんまりこと近藤麻理恵さんをご存知だろうか?彼女は2010年に出版した『人生がときめく片づけの魔法』が世界40カ国以上で翻訳され、国内外から大反響があり一躍有名になった片づけの達人だ。彼女の片づけメソッドは多くの人の片づけの概念を覆した。現在こんまり®️流片づけコンサルタントとして活躍している垣外中咲理さんも、彼女の片づけメソッドに感銘を受け、人生が変わったひとりだった。

「思い返すと片づけを終えた娘の部屋は、それ以来一度も溢れることはなかったんです。薬にもする思いでこんまり®️流片づけを実践してみたところ、あれ? 片づけてこんな楽しいの? とびつくりしたのを今でも鮮明に覚えています」と垣外中さんは笑顔で話す。

「なんで片づけたいの?」「ときめくものを残す」メソッドで楽しくお部屋を綺麗に

こんまり®️流片づけをもっと学び、多くの人に伝えたいと思った垣外中さんは、Komari Media Japan株式会社が主催する養成講座を受講。約半年に渡り、メソッドに基づいて自宅のすべての部屋の片づけを終え、レッスン方法を学び、2019年2月に見



近藤麻理恵さんの著書

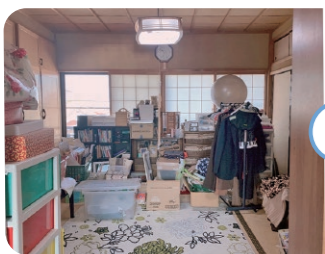
事第一期生としてこんまり®️流片づけコンサルタントの資格を取得した。そもそもこんまり®️流片づけと聞いて多くの人が思い浮かべるのは「ときめくかどうか」で決めるお片づけではないだろうか。しかし、実際にはその片づけに移る前にすべきいくつかの工程があり、順番を守って実践していくということがとても大切だという。

茶を飲むような自分の時間が持てるようになりたいといった、より具体的ななりたいを考えると、整理もできます」と教えてくれた。そうしたいいくつかの工程を終えていよいよ「ときめくかどうか」で判断する片づけが始まる。実際にひとつひとつ手にとって今の自分がときめくものは残し、ときめかなければ「ありがとう」とお礼を言って手放す。片づけを通して自分の内面をみつめることで、どういふものに囲まれて生きたいのかという自分の価値観を発見する手がかりになるのだ。

片づけを通して自分の内面をみつめることで、自分の価値観を発見する手がかりに

こんまり®️流片づけの5つのステップ

- 1 理想の暮らしを考える
- 2 モノ別に片付ける
- 3 ときめきで判断する
- 4 正しい順番で片付ける  
衣類 → 本類 → 書類 → 小物類 → 思い出
- 5 あらゆるモノの定位置を決める



— Before —



— After —



— Before —



— After —

それぞれのライフスタイルに合わせたレッスンで「片づけが分からない...」を解決

現在垣外中さんが行っているレッスンは4種類ある。「人生がときめく片づけの魔法」の内容を2時間でわかりやすく説明してもらえ、「こんまりメソッド®️ワークショップ」は、比較的気軽に概要を学んで、時間がないうちにやとあえず内容を知らいたいという人におすすめのレッスンだという。また実際に垣外中さんが生徒さんの自宅で行う「片づけ個人宅レッスン」はより細かくアドバイスがもらえる大人気。「1日で行って帰って来られるところならどこへでも!」と東海三県だけではなく、現在は神戸

レッスン一覧	
<b>こんまりメソッド®️ワークショップ</b> 近藤麻理恵が監修した、2時間で「こんまりメソッド」の概要をよりわかりやすく紹介するセミナー	所要時間2時間 オンライン可
<b>片づけ体験レッスン</b> ときめきチェックのやり方や進め方を実際に体験できるレッスン	所要時間3時間 オンライン可
<b>片づけ個人宅レッスン</b> 実際に垣外中さんのアドバイスを受けながら自宅の片づけをしていくレッスン	所要時間3~5時間
<b>ときめきHOUSEツアー</b> 垣外中さん宅の各部屋のクローゼットや引き出しの中まで見学できるツアー	所要時間90分 オンライン可



詳細・申し込みはブログをチェック



までレッスンに行っているそう。コンサルタントとして2年間でおよそ60人以上のレッスンを行ってきた垣外中さん。「私自身がそうだったように、生徒さんがこんまり®️流片づけによってお家も頭の中も整理することができて、笑顔になっていくのを見るのがたまらなく嬉しいです。片づけは必ず終わるものです。ひとりでも悩まず気軽に相談してもらいたいです」とやりがいを感じてくれた。話しているだけで元気を分けてもらえようような、ポジティブで笑顔が素敵な垣外中さんの人柄に惹かれる生徒さんも多いはず。気になった人はぜひ垣外中さんのブログをチェックしてみてください。