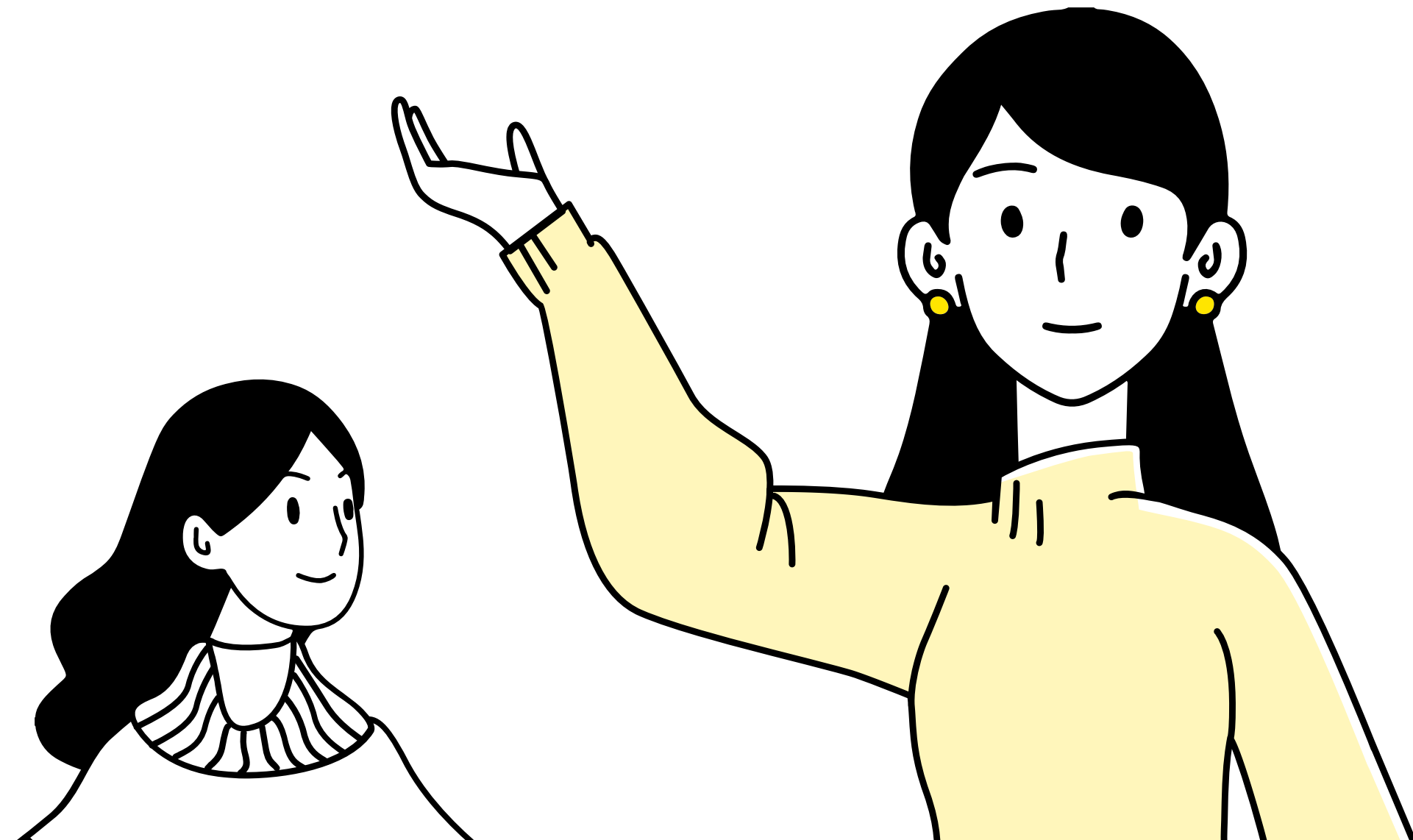
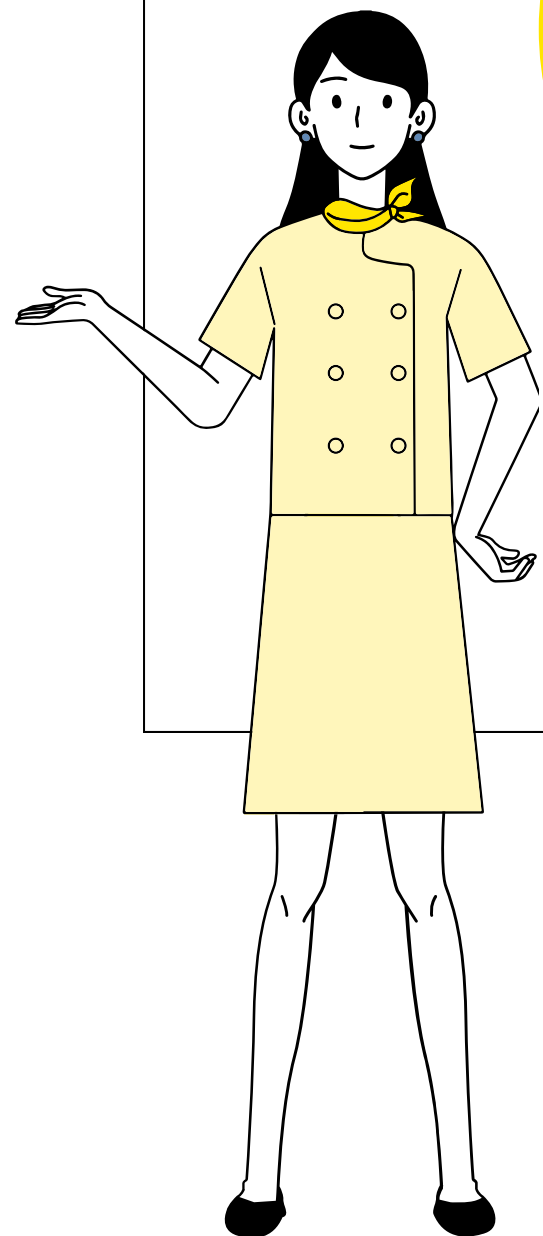


「サービス」 = 「変化の階段」 のつくり方





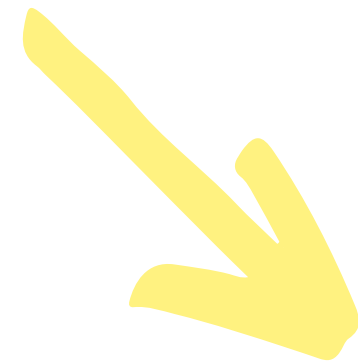
サービスを
つくる

サービスとは……

誰かの願望のために、BeforeからAfterまで
その人の努力よりも優秀な
「変化の階段」をつくること

その「変化の階段」を設計するための
手順を6ステップに分けてご紹介します

これがサービス



部屋が、ぐちゃぐちゃでイライラ。つい、家族にあたってしまうって、ケンカになってしまう。



Before

①整理収納の目的を決める

②整理する

③収納計画

④収納する



After

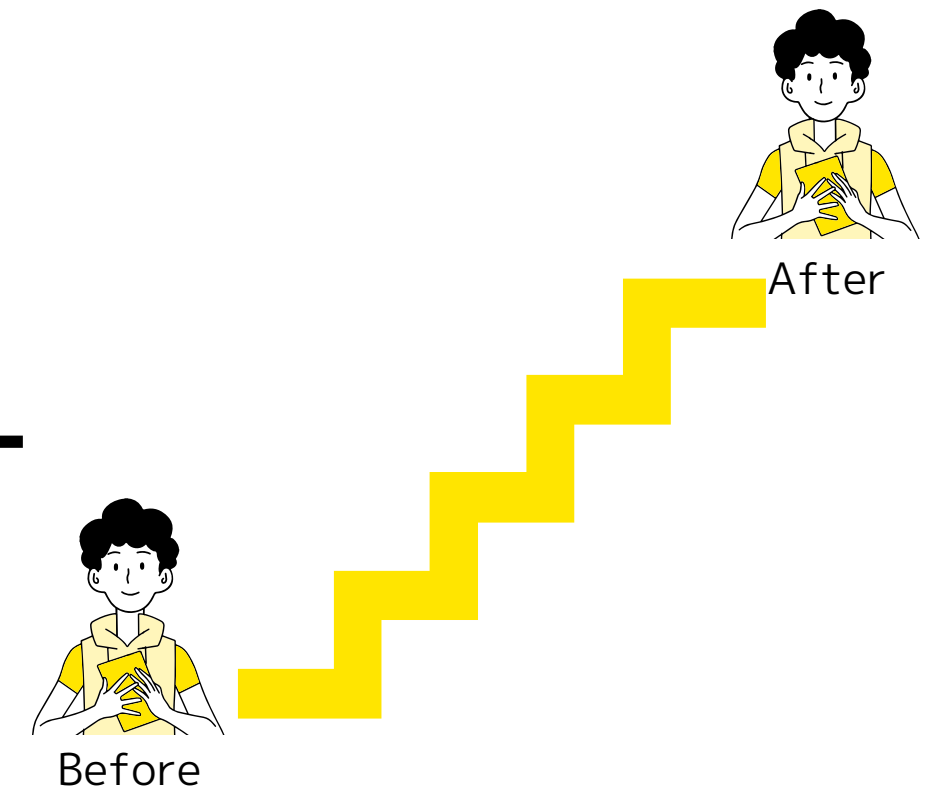
部屋をスッキリ整理収納して、気持ちよく暮らせるようになる！

努力

願望：子どもの記憶に残る実家の風景がきちんと整っていて、私はご機嫌な母でいたい！

「変化の階段」の計画表

- ① あなたの技術 = ○○する方法
- ② ペルソナの「願望」と「現状」
- ③ 仮設の「計画表」をつくる
- ④ 安全にのぼれる階段か検証する
- ⑤ 「課題」と「解決策」を付け足す
- ⑥ 作業を効率化できる「道具」



1 あなたの技術 = ○○する方法

- 技術 = 整理収納の知識 × 活用方法
- 例えば…
- クローゼットの整理収納の知識を使って、オシャレになって自信を取り戻す方法
- 冷蔵庫の整理収納の知識を使って、健康になりながらで家計改善する方法
- 言葉にこだわりすぎなくてOK！



2 ペルソナの「願望」と「現状」

- あなたの技術 = 「〇〇する方法」が役立ちそうな人は、どんな「願望」を持っている？
- その「願望」を持った人は、どんな「現状 (Before)」にある？
- この人が「ペルソナ」です。

「願望」

子どもの記憶に残る

実家の風景がきちんと整っていて、
私はご機嫌な母でいたい！

「現状 (Before)」
部屋が、
ぐちゃぐちゃでイライラ。
つい、家族に
あたってしまって、
ケンカになってしまう。



←この人が「ペルソナ」

3 仮設の「計画表」をつくる

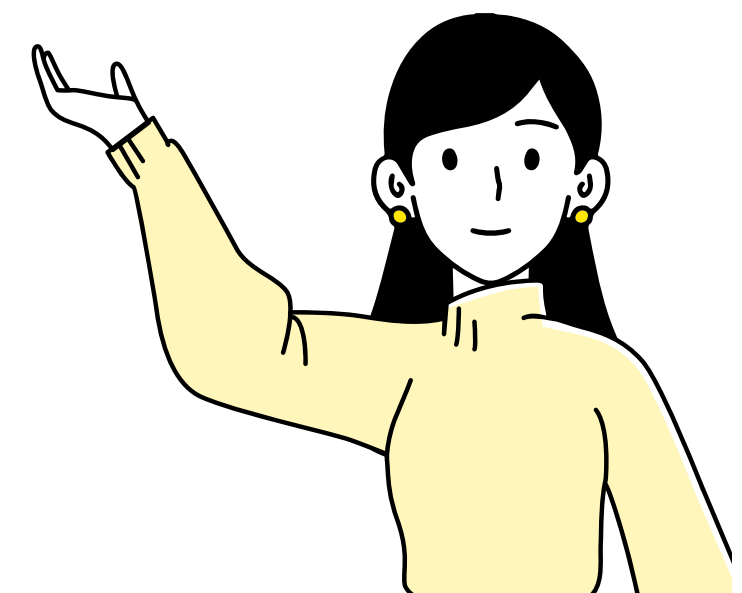
- ①あなたの技術（〇〇する方法）で、
②のペルソナの成功に必要な作業計画表を書き出します。

つまり……

- 技術「整理収納の知識で、家全体を暮らしやすくトノエル方法」で、
- 願望「子どもの記憶に残る実家の風景がきちんと整っていて、
私はご機嫌な母でいたい！」んだけど
- 現状「部屋が、ぐちゃぐちゃでイライラ。
つい、家族にあたってしまって、ケンカになってしまう。」

……という人を助けるために必要な作業の計画表を書き出す。

例を見せます…



3

仮設の「計画表」をつくる

変化の階段

願望：子どもの記憶に残る実家の風景がきちんと整っていて、私はご機嫌な母でいたい！

現状 (Before)：部屋が、ぐちゃぐちゃでイライラ。つい、家族にあたってしまう、ケンカになってしまう。

ペルソナの成功に必要な作業

どんな部屋でどんな暮らしがしたいのか考える

本人の衣類・靴・バッグの整理

本・雑誌の整理

書類の整理

キッチンの整理

化粧品・アクセサリ整理

文房具・工具整理・裁縫道具・機械類整理整理

趣味のモノの整理

思い出品の整理

家族のモノの整理

どの部屋で何をするか決める

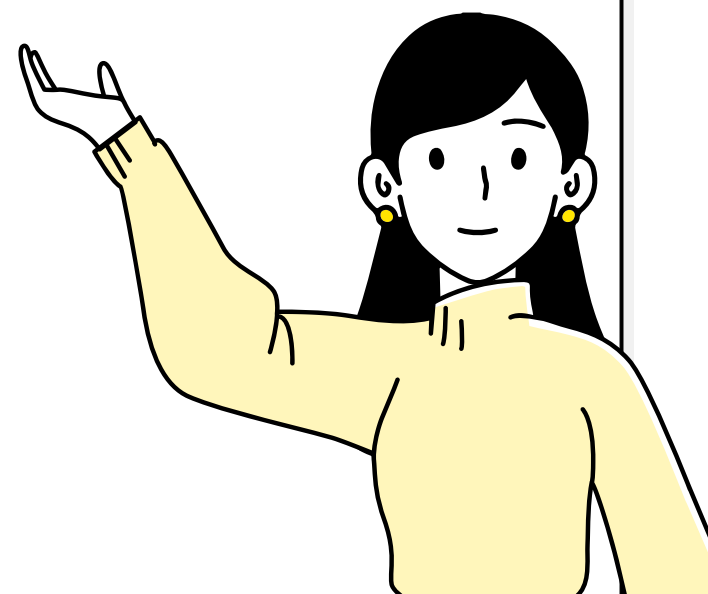
家具・モノの置き場所を決める

家具・モノを配置する（仮置き）

見直し・確定（必要な収納用品を購入）

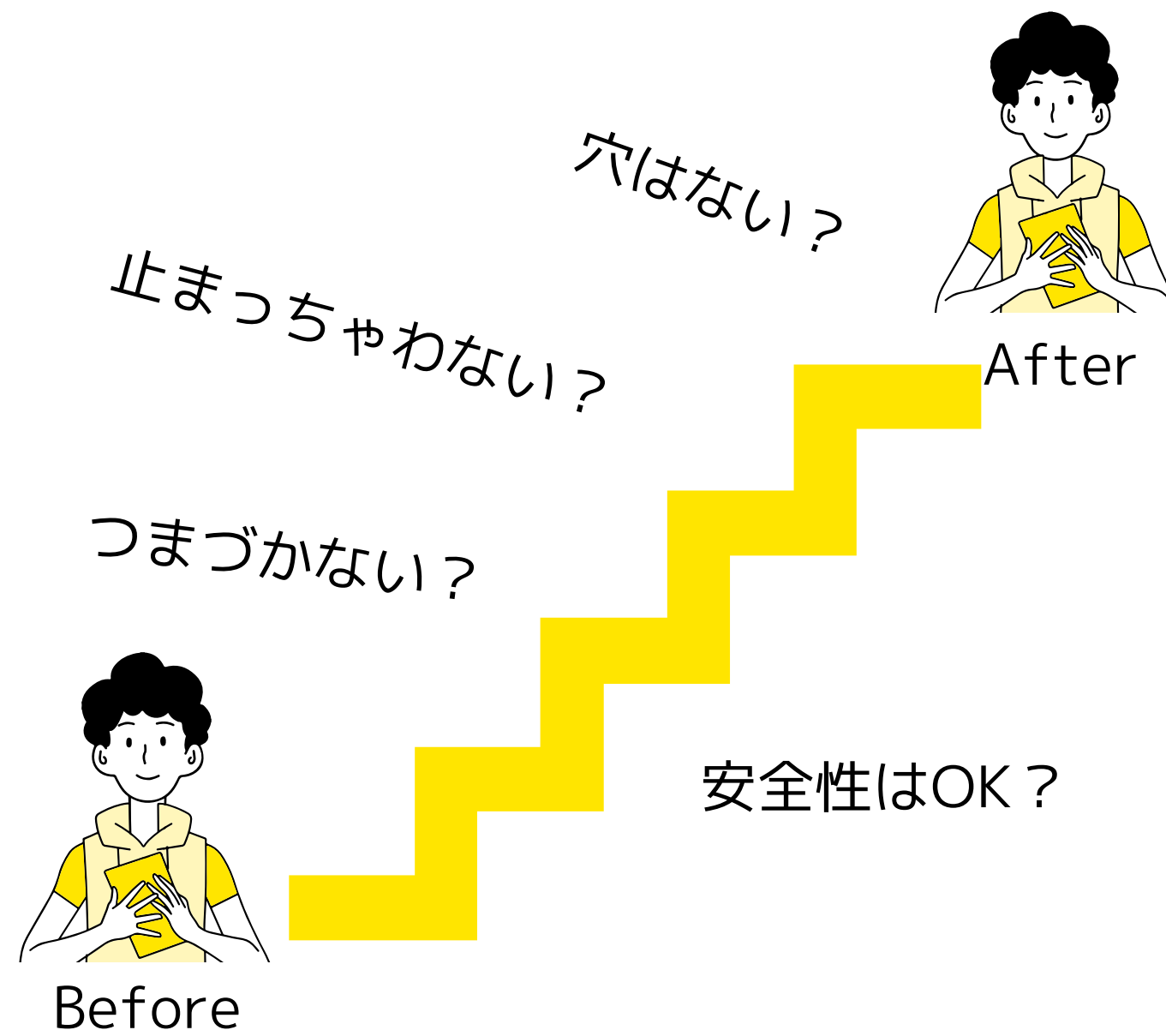
結果 (After)：部屋をスッキリ整理収納して、気持ちよく暮らせるようになる

この時点で書き出す
「計画表」は
雑でOK！



4 安全にのぼれる階段が検証する

- ③でつくった「計画表」で誰もが安全にBeforeからAfterまで階段をのぼることができるかを確認する
- ②のペルソナを見つけて、実際に作業をしてもらい、意見を聞く
- 安全に進むための「課題」をあぶりだす
- 無料体験・勉強会・実践会・モニターなど
- この段階では収益化よりも、階段の安全性を検証するのが目的。



5

「課題」と「知識」を付け足す

変化の階段

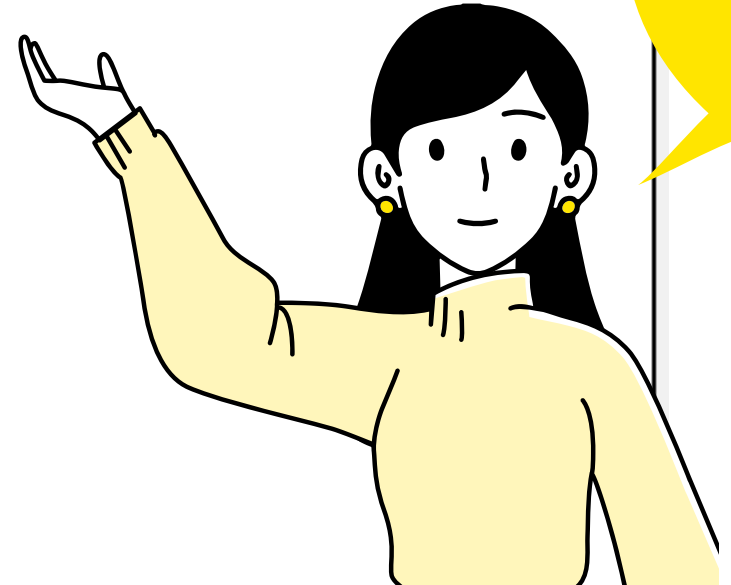
願望：子どもの記憶に残る実家の風景がきちんと整っていて、私にご機嫌な母でいたい！
 現状 (Before)：部屋が、ぐちゃぐちゃでイライラ。つい、家族にあたってしまって、ケンカになってしまう。

ベランダの成功に必要な作業	作業に付随して発生する課題
作業時間を確保する	家事と育児に追われていて自分の時間がない どんなスケジュールで進めたらいいかわからない
どんな部屋でどんな暮らしがしたいのか考える	モヤモヤの正体がわからない 家族のモノの量や、片付けられない人で気になる 現状が流れすぎていて理想の暮らしがわからない
整理収納の目的を決める	いろいろ実施させたい
現状のモノの置き場所と量を把握する	どこに何があるのか把握しきれない
本人の衣類・鞆・バッグの整理	一度に全部出せない 嵩かたの服・嵩んでいない服を手放せない 判断基準がわからない
本・雑誌の整理	判断基準がわからない
書類の整理	とにかく量が多い
キッチンの整理	どこから手を付けたらいいかわからない
化粧品・アクセサリー整理 文房具・工具整理・掃除道具・機械類整理 CD/DVD整理 掃除道具・掃除用具・消耗品ストック整理 風呂用品・ケア用品整理 タオル・リネン類・布巾整理 食器・ケガ用品整理 季節飾り・インテリア小物整理 防災用品整理・準備 傘・玄関まわり用品整理 嫁のモノの整理	判断が難しい
思い出品の整理	判断が難しい
お子さんの衣類・鞆・バッグの整理	判断が難しい
お子さんの学習用品の整理	整理のやり方を知らない
お子さんの鞆本・本整理 お子さんのおもちゃ整理	判断が難しい 捨てさせてくれない
ご主人のモノの整理	なかなかやってくれない
どの部屋で何をするか決める	どこで何をしたらいいかわからない
家具・モノの置き場所を決める	うまく配置できない
収納プランを考える	うまく配置できない
家具・モノを配置する (仮置き)	収納用品を購入したい
生活してみる	使い勝手が悪い
見直し・確定 (必要なら収納用品を購入)	何を置いたらいいかわからない

結果 (After)：部屋をスッキリ整理収納して、気持ちよく暮らせるようになる

必要に応じて
「作業」を追加

「作業」に付随して
発生する
「課題」を洗い出す



5 「課題」と「知識」を付け足す

変化の階段

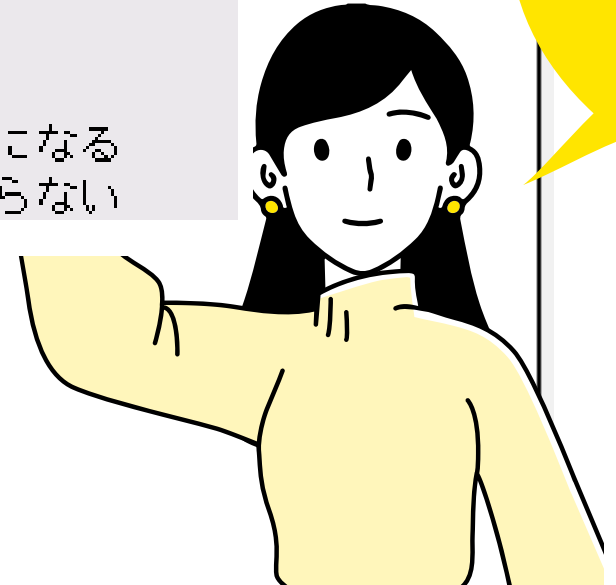
願望：子どもの記憶に残る実家の風景がきちんと整っていて、私はご機嫌な母でいたい！
 現状 (Before)：部屋が、ぐちゃぐちゃでイライラ。つい、家族にあたってしまって、ケンカになってしまう。

ベルソナの成功に必要な作業	作業に付随して発生する課題
作業時間を確保する	家事と育児に追われていて自分の時間がない どんなスケジュールで進めたらいいかわからない
どんな部屋でどんな暮らしがしたいのか考える	モヤモヤの正体がわからない 家族のモノの量や、片付けられない人で気になる 現状が荒れすぎていて理想の暮らしがわからない
整理収納の目的を決める	いろいろ実施させたい
現状のモノの置き場所と量を把握する	どこに何があるのか把握しきれない
本人の衣服・鞆・バッグの整理	一度に全部出せない 嵩かたの服・嵩んでいない服を手放せない 判断基準がわからない
本・雑誌の整理	判断基準がわからない

必要に応じて「作業」を追加

ベルソナの成功に必要な作業	作業に付随して発生する課題
作業時間を確保する	家事と育児に追われていて自分の時間がない どんなスケジュールで進めたらいいかわからない
どんな部屋でどんな暮らしがしたいのか考える	モヤモヤの正体がわからない 家族のモノの量や、片付けられない人で気になる 現状が荒れすぎていて理想の暮らしがわからない

「作業」に付随して発生する「課題」を洗い出す



どの部屋で何をするか決める	どこで何をしたらいいかわからない
家具・モノの置き場所を決める	うまく配置できない
収納プランを考える	うまく配置できない
家具・モノを配置する (仮置き)	収納用品を購入したい
生活してみる	使い勝手が悪い
見直し・確定 (必要なら収納用品を購入)	何を置いたらいいかわからない

結果 (After)：部屋をスッキリ整理収納して、気持ちよく暮らせるようになる

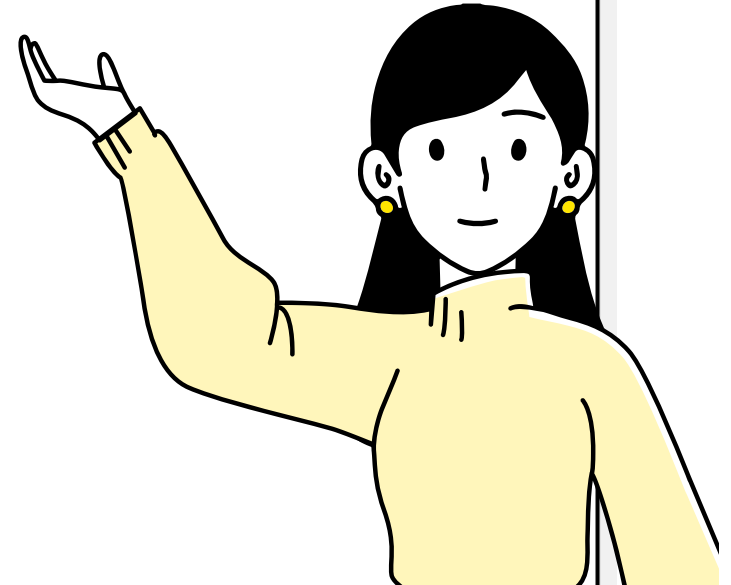
5

「課題」と「知識」を付け足す

変化の階段

願望：子どもの記憶に残る実家の風景がきちんと整っていて、私はご機嫌な母でいたい！
 現状 (Before)：何厘が、ぐちゃぐちゃでイライラ。つい、作業にあたってしまっ、ケンカになってしまう。

作業項目を挙げる	作業に当たって自分の課題が何	課題の解決に必要な知識
どんな整理でどんな暮らしがしたいの考える	どんなスケジュールで進めたいかわからない	作業の可成りする 深夜早起、適切な時間に休憩・作業をする 適切な順番の順番通りに取り扱う
整理収納の目的を決める	何を残すのかわからない	整理の可成りする メモや書き出しで整理を進め、解決策を考へてみる まずは自分のモノの整理から、整理は始める
現状のモノの置き場所と量を把握する	家族のモノの量や、片付けられない人になる 現状が片手だけで理想の暮らしがわからない	理想のタイムスケジュールを書き出してみる マルチタスクになっていないか、タイムログをとる
本人の衣類、靴、バッグの整理	いろいろな整理したい どこに何があるのかわからない	1つに絞る、キャッチコピーのようにする 場所とモノのジャンルごとに仕分け書き出す
木・建具の整理	高かった壁、隠れていない壁を手放さない	作業スペースを作る カテゴリーごとに仕分
書籍の整理	判断基準がわからない	今の自分に合うものを試してみる なぜ書きたいのかを問う (生活・状況の変化、着心地 整理の目的に合うもの)
キッチン	とにかく量が多い	まずは整理の基準を決めてみる (整理の基準の例)
化粧品・アクセサリー整理 文具整理・文房具整理 DIY整理 おもちゃ・玩具整理 食品整理・調味料整理 タンス・引き出し整理 その他整理	どこから手を付けたらいいかわからない	ジャンルごとに分ける 1つに絞る 基本は「手放す」と心掛ける
思い出品の整理	判断が難しい	ジャンルごとに分ける まずは整理の基準を決めてみる (整理の基準の例)
お子さんの衣類、靴、バッグの整理	判断が難しい	最後のほうに取り扱う 過去の趣味のモノは思い出品
お子さんの学習用品の整理	判断が難しい	高価なものを取り扱う 作業スペースが狭い場合は整理を分けておく
ご主人のモノの整理	整理のやり方を知らない	新しい用途を分けてみる 子どもが判断できない場合は親がやる
どの部屋で何をするか決める	判断が難しい 捨てさせてくれない なかなか片付けてくれない	整理の順番を決めてあげる
家具・モノの置き場所を決める	どこで何をしたいかわからない	1つに絞る 1つに絞る 1つに絞る 1つに絞る
収納プランを考える	うまく整理できない	理想のタイムスケジュールの通りに取り扱う 無理な整理があっても仕方ない 整理の目的に合うもの
家具・モノを配置する (仮置き)	うまく整理できない	生活の行動に合わせるものを行動の近くに置く この段階では、収納しきれないものは別の場所に置く
生活してみる	収納品を購入したい	実際に書き出してみる 作業後とゴールゾーンを整理して整理を決める モノの量が少なくなる場合は、置き場所を変更したり、再度整理する
整理し・片付け (必要な収納品を購入)	使い勝手が悪い	失敗の可能性もあるのでできるだけ家にあるもので整理する メモや正統化シートを再度整理する
結果 (After)：棚をスッキリ整理収納して、気持ちよく暮らせるようになる	何を置いたらいいかわからない	サイズを測り、お好みのサイズのモノを買う



「課題」の解決に必要な
「知識」を書き出す

「課題」と「知識」を付け足す

変化の階段

願望：子どもの記憶に残る実家の風景がきちんと整っていて、私はご機嫌な母でいたい！

現状 (Before)：何屋が、ぐちゃぐちゃでイライラ。つい、作業にあたってしまっ、ケンカになってしまう。

ベルソナの成功に必要な作業 作業に付随して発生する課題 課題の解決に必要な知識

ベルソナの成功に必要な作業

どんな部屋でどんな暮らしがしたいのか考える

作業に付随して発生する課題

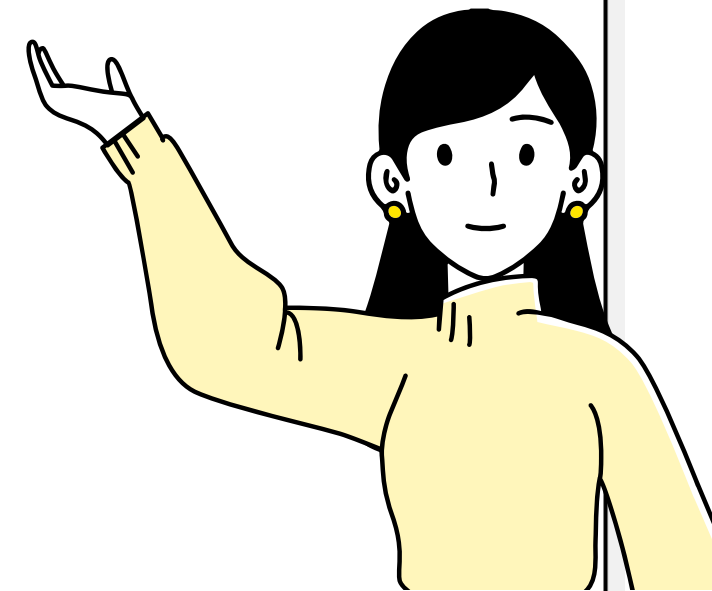
モヤモヤの正体がわからない
 家族のモノの量や、片付けられない人で気になる
 現状が荒れすぎていて理想の暮らしがわからない

課題の解決に必要な知識

部屋の写真を撮る
 モヤモヤを書き出して原因を追究し、解決策を考えてみる
 まずは自分のモノの整理から 整理は伝染する
 理想のタイムスケジュールを書き出してみる
 マルチタスクになっていないか、ライフログをとる

<p>女子の「リボン」の整理 家族の「お菓子」の整理 家族の「お菓子」の整理 家族の「お菓子」の整理 家族の「お菓子」の整理 家族の「お菓子」の整理</p>	<p>判断が難しい 判断が難しい 判断が難しい 整理のやり方知らない 判断が難しい 捨てさせてくれない なかなかやめてくれない どこで何をしたいかわからない</p>	<p>最後のほうに取り残る 過去の趣味のモノは思いやり 家族があと取り残る 収納スペースがあと取り残るまで取っておく 楽しい思い出を分けてみる 子どもが判断できない場合は親がやる 整理の順番を伝えてあげる 1. 趣味のモノから2. 家族のモノから3. 本人の判断は親の整理にする 不要なモノは処分して一定期間経過しておく やる気がない場合は無理に整理をお勧めしない 整理の順番を伝えてあげる 理想のタイムスケジュールの通りに取り残りに付箋を貼る 無意味なモノがあれば処分を促す 大まかやらない場合は親がやるか、親がやる 整理収納の目的に合う 整理に効果的かどうか 生活の行動に使用するものを行動の近くに行く この段階では、収納しきれないものは「ベストな知識」にたまる 図に書き出してみる 作業時間とゴールゾーンを管理して作業を決める モノの量が減る場合は、置き場所を変えたり、再度整理する 失敗の可能性もあるのでできるだけ家にあるもので整理する セマールと正規化シートを両方書いてみる サイズを測り、好みのサイズのモノを買う</p>
<p>古い商品の整理 お子さんの衣類・靴・バッグの整理 お子さんの学習用品の整理 お子さんの靴箱・本整理 お子さんのおもちの整理 ご主人のモノの整理 どの部屋で何をするか決める 家具・モノの置き場所を決める 収納プランを考える 家具・モノを配置する (仮置き) 生活してみる 整理し・決定 (必要なら収納用品を購入)</p>	<p>判断が難しい 判断が難しい 判断が難しい 整理のやり方知らない 判断が難しい 捨てさせてくれない なかなかやめてくれない どこで何をしたいかわからない うまく配置できない うまく配置できない 収納用品を購入したい 使い勝手が悪い 何を置いたらいいかわからない</p>	<p>最後のほうに取り残る 過去の趣味のモノは思いやり 家族があと取り残る 収納スペースがあと取り残るまで取っておく 楽しい思い出を分けてみる 子どもが判断できない場合は親がやる 整理の順番を伝えてあげる 1. 趣味のモノから2. 家族のモノから3. 本人の判断は親の整理にする 不要なモノは処分して一定期間経過しておく やる気がない場合は無理に整理をお勧めしない 整理の順番を伝えてあげる 理想のタイムスケジュールの通りに取り残りに付箋を貼る 無意味なモノがあれば処分を促す 大まかやらない場合は親がやるか、親がやる 整理収納の目的に合う 整理に効果的かどうか 生活の行動に使用するものを行動の近くに行く この段階では、収納しきれないものは「ベストな知識」にたまる 図に書き出してみる 作業時間とゴールゾーンを管理して作業を決める モノの量が減る場合は、置き場所を変えたり、再度整理する 失敗の可能性もあるのでできるだけ家にあるもので整理する セマールと正規化シートを両方書いてみる サイズを測り、好みのサイズのモノを買う</p>

結果 (After)：部屋をスッキリ整理収納して、気持ちよく暮らせるようになる



「課題」の解決に必要な「知識」を書き出す

6

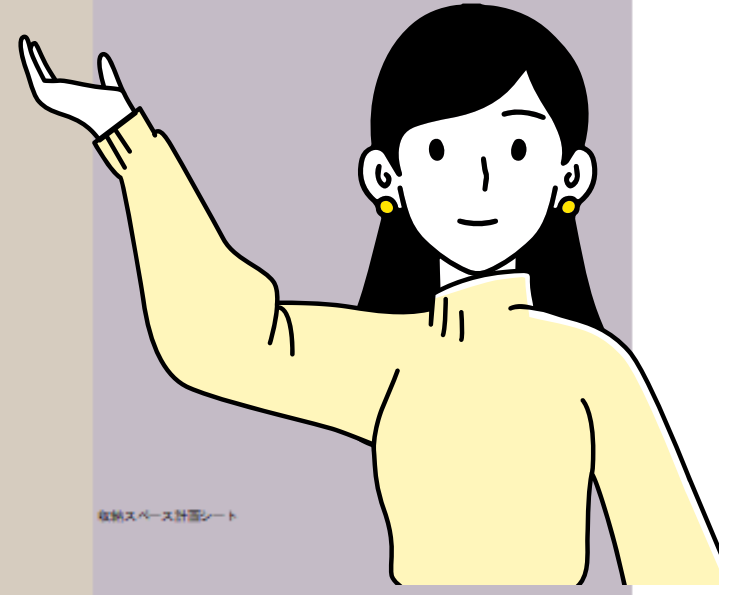
作業を効率化できる「道具」

変化の階段

願望：子どもの記憶に残る実家の風景をきちんと整って、私にご機嫌な母でいたい！
 現状 (Before)：無理が、ぐちゃぐちゃでイライラ。つい、本棚にあたってはまって、ケンカになってしまう。

作業項目を列挙する	作業に追いついて自分の時間が無い	家事、育児を片付ける 深夜早起、徹夜時に学習・作業をする	作業を効率化できそうな道具
どんな順番でどんな暮らしがしたいの考える	どんなスケジュールで進めたいかわからない モヤモヤの正体がわからない	通勤通学の順番通りに取り扱う 部屋の写真を撮る モヤモヤを書き出して原因を追究し、解決策を考えてみる まずは自分のモノの整理から、整理は後述する	種類スケジュール モヤッと正常化シート
整理収納の目的を決める	現状のモノの置き場所と量を把握する	理想のタイムスケジュールを書き出してみる マルチタスクになっていないか、ライフログをとる 1つに絞り、キャッチコピーのようにする 場所とモノのジャンルごとに付箋に書き出す	理想のタイムスケジュール ライフログシート
本人の洋服・靴・バッグの整理	いろいろな整理させたい どこに何があるのか把握しきれない 一度に全部出さない 高かった服・着ていない服を手放さない	まずは整理の基準を決めてみる (整理の基準の例) まずは整理の基準を決めてみる (整理の基準の例)	
本・雑誌の整理	判断基準がわからない	まずは整理の基準を決めてみる (整理の基準の例)	
書類の整理	とにかく量が多い	ジャンルごとに分ける ①すぐ捨てる②一定期間保管③永久保管に分ける 基本は「捨てる」と心得る	
キッチン	どこから手を付けたらいいかわからない	ジャンルごとに分ける まずは整理の基準を決めてみる (整理の基準の例)	
化粧品・アクセサリー整理 文房具・文具整理・書籍道具・雑物整理 DIY整理 掃除道具・掃除道具、日用品ストック整理 風呂用品・ケア用品整理 タオル・リネン類・布巾整理 傘・カバン用品整理 季節物・インテリア小物整理 おもちゃ整理・玩具 傘・玄関おむつ用品整理 趣味のモノの整理	判断が難しい	最後のほうに取り扱う 過去の趣味のモノは思い出し 売却ができれば取り扱う 保管スペースがあれば気が付くまで取っておく 新しい用途を分けてみえる 子どもの判断できない場合は親がやる 整理の手順を覚えてあげる ①趣味のおもちゃや知育玩具に分けて、②は本人の判断は親の管理にする 不要なおもちゃも知育玩具として一定期間保管しておく やる気がない場合は無理に整理をお勧めしない 整理の手順を覚えてあげる 理想のタイムスケジュールの通りに取り扱って付箋を貼る 無駄な動きがあれば位置を変更する 水回りや玄関以外の部屋の扱い方は別途にできる 整理収納の目的に合うもの 無理に全部整理しようとしない	
思い出品の整理	判断が難しい	生活の行動に役立つものを行為の近くへ置く この段階では、収納しきれないものは考えない。ベストな状態にこだわる	
お子さんの洋服・靴・バッグの整理	判断が難しい	別に書き出してみる 使用頻度とゴールデンゾーンを意識して仕度を定める モノの量が必ず減る場合は、置き場所を変えたり、再度整理する	収納スペース計画シート
お子さんの学習用品の整理	整理のやり方がわからない	失敗の可能性もあるのでできるだけ家にあるもので返す セマッと正常化シートを再確認している サイズを測り、おみのサイズのモノを買う	
お子さんの靴本・本整理 お子さんのおもちゃ整理	判断が難しい 捨てさせてくれない なかなかやってくれない		
ご主人のモノの整理	どこで何をしたらいいかわからない		
どの順番で何をするか決める	うまく整理できない		
家具・モノの置き場所を決める	うまく整理できない		
収納プランを考える	うまく整理できない		
家具・モノを配置する (仮置き) 生活してみる	収納用品を購入したい		
見直し・決定 (必要なら収納用品を購入)	使い勝手が悪い 何を置いたらいいかわからない		

結果 (After)：無理をスッキリ整理収納して、気持ちよく暮らせるようになる



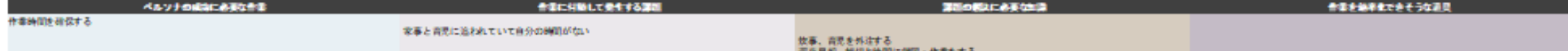
「作業」を効率化できる
「道具」があれば
書き出す

作業を効率化できる「道具」

変化の階段

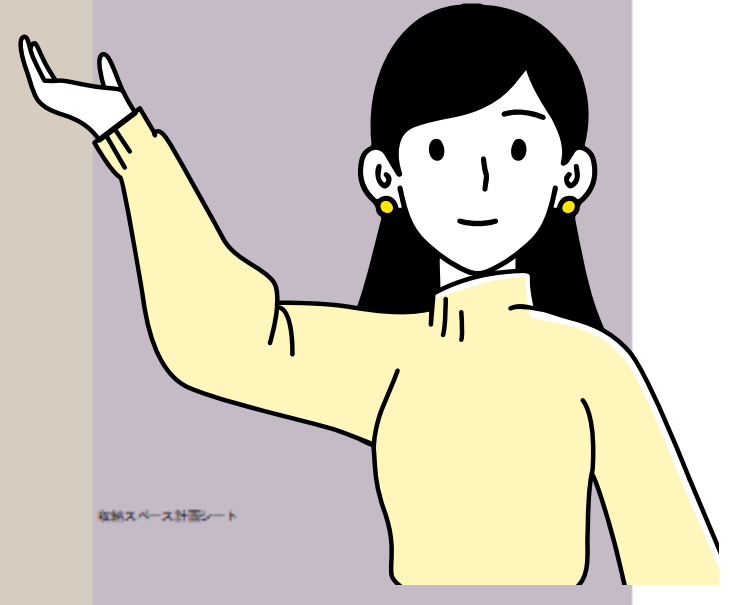
願望：子どもの部屋に寝る実家の風景がきちんと整っていて、私にご機嫌な母でいたい！

現状 (Before)：部屋が、ぐちゃぐちゃでイライラ、つい、本意にあたってしまって、ケンカになってしまう。



ベルソナの成功に必要な作業	作業に付随して発生する課題	課題の解決に必要な知識	作業を効率化できそうな道具
どんな部屋でどんな暮らしがしたいのか考える	モヤモヤの正体がわからない 家族のモノの量や、片付けられない人で気になる 現状が荒れすぎていて理想の暮らしがわからない	部屋の写真を撮る モヤモヤを書き出して原因を追究し、解決策を考えてみる まずは自分のモノの整理から 整理は伝染する 理想のタイムスケジュールを書き出してみる マルチタスクになっていないか、ライフログをとる	モヤッと正常化シート 理想のタイムスケジュール ライフログシート

化粧品・アクセサリー整理 文房具・工具整理・書籍整理・雑誌整理 DVD整理 掃除道具・掃除機用・洗剤ストック整理 風呂用品・ケア用品整理 タオル・リネン類・布巾整理 箸・カトラリー整理 季節物・インテリア小物整理 おもちゃ整理 食器・食器洗い用品整理 趣味のモノの整理	判断が難しい	ジャンルごとに分ける まずは整理の基準を決める (整理の基準の例) 整理のほうに取り扱う 過去の趣味のモノは思い出し 家族が取り扱うモノは思い出し 収納スペースがあれば取り扱う 欲しいものを分けて決める 子どもの判断できない場合は親がやる 整理の手順を覚えてあげる
思い出品の整理	判断が難しい	1. 趣味のおもちゃや玩具を分けて、2. 1. 本人の判断は親の管理にする 不要なおもちゃも2. 本人として一歩解放しておく やる気がない場合は無理に整理を勧まない 整理の手順を覚えてあげる
お子さんの衣類・靴・バッグの整理	判断が難しい	理想のタイムスケジュールの通りに取り出しに片手を動かす 無駄な動きがあれば位置を変更する 水回りや玄関以外の部屋の使い方は自由である 整理収納の目的に合うもの 無駄に全額返却しようとする
お子さんの学習用品の整理	整理のやり方知らない	生活の行動に準拠するものを行動の近くに置く この目的では、収納しきれないものは買わない。ベストな位置にこだわる
お子さんの絵本・本整理 お子さんのおもちゃ整理	判断が難しい 捨てさせてくれない なかなかやってくれない	実際に書き出してみる 作業順序とゴールゾーンを意識して仕度を定める モノの量が必ず減る場合は、置き場所を見直し、再整理する
ご主人のモノの整理	どこで何をしたらいいかわからない	失敗の可能性もあるのでできるだけ家にいるもので返却する モヤッと正常化シートを再確認している サイズを測り、おみのサイズのモノを買う
どの部屋で何をするか決める	うまく返却できない	
家具・モノの置き場所を決める	うまく返却できない	
収納プランを考える	収納用品を購入したい	
家具・モノを返却する (保証書)	使い勝手が悪い	
生活してみる	何を置いたらいいかわからない	
見直し・決定 (必要な収納用品を購入)		



「作業」を効率化できる
「道具」があれば
書き出す

結果 (After)：部屋をスッキリ整理収納して、気持ちよく暮らせるようになる

変化の階段

願望：子どもの記憶に残る実家の風景がきちんと整っていて、私にご機嫌な母でいたい！
現状 (Before)：部屋が、ぐちゃぐちゃでイライラ、つい、専断にあたってしまって、ケンカになってしまう。

本人の現状に必要な作業	作業に反映して発生する課題	課題の解決に必要な作業	作業を編みだせるような道具
作業時間を確保する	家事と育児に追われていて自分の時間が無い	家事、育児を片付ける 深夜早起、朝の時間に学習・作業をする 通勤通学の順番通りに取り扱う	種類スケジュール
どんな部屋でどんな暮らしがしたいのか考える	どんなスケジュールで進めたいかわからない モヤモヤの正体がわからない 交換のモノの量や、片付けられないで悩む 現状が改善できなくて理想の暮らしがわからない	部屋の写真を撮る モヤモヤを書き出して原因を追究し、解決策を考へてみる まずは自分のモノの整理から、整理は段階する 理想のタイムスケジュールを書き出してみる マルチタスクになっていないが、ライフログをとる 1つに絞り、キャッチコピーのようにする 場所とモノのジャンルごとに付箋に書き出す	モヤッと正常化シート 理想のタイムスケジュール ライフログシート
整理収納の目的を決める 現状のモノの置き場所と量を把握する 本人の衣類・靴・バッグの整理	いろいろ整理させたい どこに何が置けるのか把握しきれない 一度に全部出さない 高かった服・着ていない服を手放さない	今の自分に合うか試着してみる なぜ着ないのかを考える（色味・体型の変化、着心地 整理の目的に立ち返る まずは整理の基準を決めてみる（整理の基準の例） まずは整理の基準を決めてみる（整理の基準の例）	
本・雑誌の整理	判断基準がわからない	まずは整理の基準を決めてみる（整理の基準の例）	
書籍の整理	とにかく量が多い	ジャンルごとに分ける ①すぐ読む本②一定期間保留③永久保管に分ける 基本は「全部で」と心得る	
キッチン・食器の整理	どこから手を付けたらいいかわからない	ジャンルごとに分ける まずは整理の基準を決めてみる（整理の基準の例）	
化粧品・アクセサリー整理 文房具・文具整理・書籍通読・雑誌類整理 CD/DVD整理 掃除道具・掃除用品・消耗品ストック整理 風呂用品・ケア用品整理 タオル・リネン類・布巾整理 茶・ケガ用品整理 季節飾り・インテリア小物整理 防災用品整理・準備 傘・玄関おわり用品整理 趣味のモノの整理	判断が難しい	最後のほうに取り扱う 過去の趣味のモノは思い出品 余裕があれば取り扱う 保管スペースがあれば気が済むまで保有しておく 難しい場合は分けてあげる 子どもが判断できない場合は親がやる 整理の手順を教えてあげる	
思い出品の整理	判断が難しい	①趣味のおもちゃ②知育玩具に分けて、③は本人の判断は親の管理にする 不要なおもちゃも2軍として一定期間保管しておく やる気がない場合は無理に整理をお勧めしない 整理の手順を教えてあげる	
お子さんの衣類・靴・バッグの整理	判断が難しい	①趣味のおもちゃ②知育玩具に分けて、③は本人の判断は親の管理にする 不要なおもちゃも2軍として一定期間保管しておく やる気がない場合は無理に整理をお勧めしない 整理の手順を教えてあげる	
お子さんの学習用品の整理	整理のやり方がわからない	理想のタイムスケジュールの順に取っ取り返しに付箋を貼る 無難な動きがあれば仕置を変更する 水回りや玄関以外の部屋の扱い方は自由ができる 整理収納の目的に立ち返る 無理に全部整理しようとしない	
お子さんの絵本・本整理 お子さんのおもちゃ整理	判断が難しい 捨てさせてくれない なかなかやってくれない	①趣味のおもちゃ②知育玩具に分けて、③は本人の判断は親の管理にする 不要なおもちゃも2軍として一定期間保管しておく やる気がない場合は無理に整理をお勧めしない 整理の手順を教えてあげる	
ご主人のモノの整理	どこで何をしたらいいかわからない	理想のタイムスケジュールの順に取っ取り返しに付箋を貼る 無難な動きがあれば仕置を変更する 水回りや玄関以外の部屋の扱い方は自由ができる 整理収納の目的に立ち返る 無理に全部整理しようとしない	
どの部屋で何をするか決める	うまく整理できない	生活の行動に使用するものを行動の近くへ置く この段階では、収納しきれないものは買えない。ベストな位置にこだわる	
家具・モノの置き場所を決める	うまく整理できない	図に書き出してみる 使用頻度とゴールデンゾーンを考慮して位置を決める モノの量が多すぎる場合は、置き場所を変えたり、再度整理する	収納スペース計画シート
収納プランを考える	収納用品を購入したい	失敗の可能性もあるのでできるだけ行先にあるもので済ませる	
家具・モノを配置する（仮置き）	使い勝手が悪い	サイズを測り、おみのサイズのモノを買う	
生活してみる	何を置いたらいいかわからない		

結果 (After)：部屋をスッキリ整理収納して、気持ちよく暮らせるようになる

とりあえず
完成！



Before



After

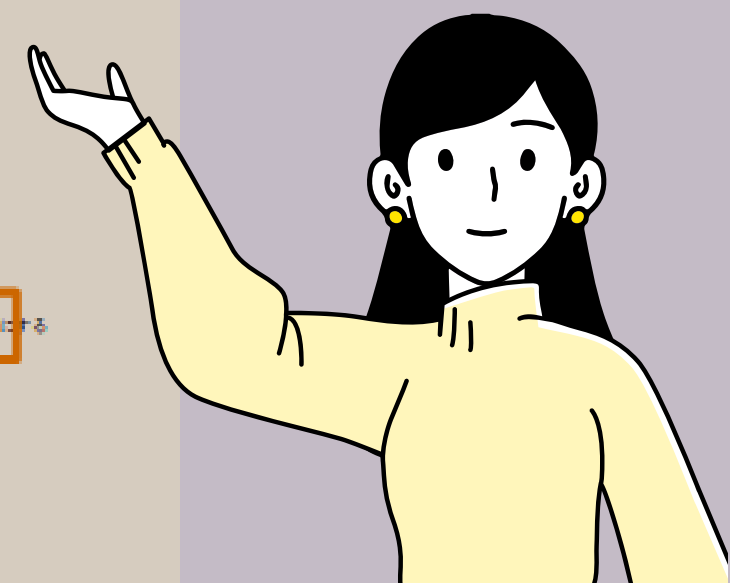
変化の階段

願望：子どもの記憶に残る実家の風景がきちんと整っていて、私はご機嫌な母でいたい！

現状 (Before)：掃除が、ぐちゃぐちゃでイライラ、つい、実家にあたってしまって、ケンカになってしまう。

ペストの状態にある実家	整理が困難な実家	整理の難点にある実家	整理が楽な実家
作業時間を見積る	家事と育児に追われていて自分の時間が無い どんなスケジュールで進めたいかわからない	家事、育児を片付ける 深夜早起、通勤時間にも学習・作業をする 掃除の時間確保が難しい	作業時間を見積る 深夜早起、通勤時間にも学習・作業をする 掃除の時間確保が難しい
どんな整理でどんな暮らしがしたいの考える	モヤモヤの正体がわからない 家族のモノの量や、片付けられないで悩む 現状が良すぎている理想の暮らしがわからない	整理の写真を撮る モヤモヤを書き出して原因を特定し、解決策を考へてみる まずは自分のモノの整理から、整理は任せる 理想のタイムスケジュールを書き出してみる アルファベットになっていくのが、マイクロバスター	整理の写真を撮る モヤモヤを書き出して原因を特定し、解決策を考へてみる まずは自分のモノの整理から、整理は任せる 理想のタイムスケジュールを書き出してみる アルファベットになっていくのが、マイクロバスター
整理収納の目的を決める	いろいろ整理させたい	1つに絞り、キャッチコピーのようにする	1つに絞り、キャッチコピーのようにする
現状のモノの置き場所と量を把握する	どこに何があるのか把握しきれない	場所とモノのジャンルごとに付箋に書き出す	場所とモノのジャンルごとに付箋に書き出す
本人の衣類・靴・バッグの整理	一度に全部出さない 高かった服・着ていない服を手放さない	作業スペースを作る カテゴリごとに分ける	作業スペースを作る カテゴリごとに分ける
本・雑誌の整理	判断基準がわからない	今の自分に合うのか試着してみる なぜ着ないのかを考える (生活・体型の変化、着心地 整理の目的に立ち返る)	今の自分に合うのか試着してみる なぜ着ないのかを考える (生活・体型の変化、着心地 整理の目的に立ち返る)
書類の整理	判断基準がわからない	まずは整理の基準を決めてみる (整理の基準の例)	まずは整理の基準を決めてみる (整理の基準の例)
キッチンの整理	とにかく量が多い	まずは整理の基準を決めてみる (整理の基準の例)	まずは整理の基準を決めてみる (整理の基準の例)
化粧品・アクセサリー整理 文房具・工具整理・磁器道具・植物観葉植物整理 CD/DVD整理 掃除家電・掃除用具・消耗品ストック整理 風呂用品・ケア用品整理 タオル・リネン類・布巾整理 茶・ケガ用品整理 季節飾り・インテリア小物整理 防災用品整理・準備 食・玄関靴おき用品整理 趣味のモノの整理	どこから手を付けたらいいかわからない	ジャンルごとに分ける ①すぐ捨てる②定期預保管③永久保管に分ける 基本は「捨てる」と心得る	ジャンルごとに分ける ①すぐ捨てる②定期預保管③永久保管に分ける 基本は「捨てる」と心得る
思い出品の整理	判断が難しい	最後のほうに取り掛く 過去の趣味のモノは思い出品	最後のほうに取り掛く 過去の趣味のモノは思い出品
お子さんの衣類・靴・バッグの整理	判断が難しい	余裕があれば取り掛く 保管スペースがあれば靴は履きまですべて保ちおく	余裕があれば取り掛く 保管スペースがあれば靴は履きまですべて保ちおく
お子さんの学習用品の整理	判断が難しい	新しいものを分けて考える 子どもが判断できない場合は親がやる	新しいものを分けて考える 子どもが判断できない場合は親がやる
お子さんのおもちゃ整理	整理のやり方知らない	整理の手順を教えてあげる	整理の手順を教えてあげる
リビングのモノの量	判断が難しい 捨てさせてくれない	①趣味のおもちゃ②知育玩具に分けて、③は本人の判断で親の管理にする 不要なおもちゃも2重として一定期間保管しておく	①趣味のおもちゃ②知育玩具に分けて、③は本人の判断で親の管理にする 不要なおもちゃも2重として一定期間保管しておく
どの部屋で何をするか決める	なかなかやってくれない	やる気のない場合は無理に整理を勧めない 整理の手順を教えてあげる	やる気のない場合は無理に整理を勧めない 整理の手順を教えてあげる
家具・モノの置き場所を決める	どこで何をしたらいいかわからない	理想のタイムスケジュールの通りに取り戻しに付箋を貼る 無難な動きがあれば位置を変更する 大回りや玄関以外の整理の正しい方は自由にできる 整理収納の目的に立ち返る 無理に全部整理せおうとしない	理想のタイムスケジュールの通りに取り戻しに付箋を貼る 無難な動きがあれば位置を変更する 大回りや玄関以外の整理の正しい方は自由にできる 整理収納の目的に立ち返る 無理に全部整理せおうとしない
収納プランを考える	うまく設置できない	生活の行動に使用するものを行動の近くに通く この段階では、収納しきれないものは考えない。ペストな状態にこだわる	生活の行動に使用するものを行動の近くに通く この段階では、収納しきれないものは考えない。ペストな状態にこだわる
収納プランを考える	うまく設置できない	図に書き出してみる 収納場所とゴールデンゾーンを考慮して位置を決める モノの量が多すぎる場合は、置き場所を変えたり、再度整理する	図に書き出してみる 収納場所とゴールデンゾーンを考慮して位置を決める モノの量が多すぎる場合は、置き場所を変えたり、再度整理する
家具・モノを配置する (仮置き)	収納用品を購入したい	失敗の可能性もあるのでできるだけ家にあるもので仮置きする	失敗の可能性もあるのでできるだけ家にあるもので仮置きする
生活してみる	使い勝手が悪い	モヤッと正常化シートを再読書してみる	モヤッと正常化シートを再読書してみる
見直し・決定 (必要なら収納用品を購入)	何を置いたらいいかわからない	サイズを測り、好みのテイストのモノを買う	サイズを測り、好みのテイストのモノを買う

結果 (After)：掃除をスッパリ整理収納して、気持ちよく暮らせるようになる



部分的に
切り出して
サービス化する
こともできる！

収納スペース計画シート

これだけは覚えておいてね

**変化の階段
= サービスは
試しながら
作り上げていく**

サービスは無限に作り出せる！

テスト
して修正

モニターに
意見を
もらって
追加

落とし穴を
探して
埋める

効率化できる
知識や道具で
補完

試して
直して
試して
直して

完成した
部分だけ
切り売り
できる