

世界一!?! かんたん「片づけの本」誕生！

**年内にやっておきたい「お片づけ」に強い味方！
予約の取れないカリスマ整理収納アドバイザー『中山真由美』が
『誰でも片づく5つのメソッド』を大公開！！**

「プチっとお片づけ！」整理収納アドバイザー 中山真由美の新刊「10分でスッキリ！捨てない片づけ」を11月27日に発売しました。

捨てるのが苦手な方、頑張ってみたけど挫折してしまった方に向けた世界一かんたん片づけの本。全部出さなくても、頑張っただけで家は片づくんです！誰でも片づけられる5つのメソッドで、散らかった部屋も10分でスッキリ。例えばまた散らかしても、お部屋別、コーナー別の片づけレシピで秒で元通りに！予約の取れないカリスマ整理収納アドバイザーによる、片づけが苦手な人、ものを捨てられない人のための片づけ術。

5つのメソッドの一つ。例えば【「枠」をつくる】こと。部屋が散らかっていて、何がどこにあるかわからない…そんなお悩みの方には、モノが見える範囲をギュッと小さくすることをおすすめ。収納グッズを利用して枠を作れば、枠の中にモノを戻す習慣が身につき、散らかりも解消できます。

また、無料配布のポケットティッシュやノベルティなどの片づけアイデアも掲載。ずっと取っておきたい「思い出のもの」の持ち続け方など、日々の生活に役立つ情報が満載。

本の紹介動画《YouTube / プチっとお片づけ！中山真由美》 <https://youtu.be/QN0PZA3Pqm4>

■著者プロフィール■

中山真由美 なかやままゆみ／整理収納アドバイザー。『Ritta Stanza』主宰。2007～2019年12月までは、人材派遣会社にて整理収納ビジネスを展開。より多くの人に整理収納を経験してもらうため、2020年より独立し、フリーで活動中。長年の片づけベタを克服して整理収納アドバイザーの職についた経緯があるため、片づけが苦手な人の気持ちにも寄り添えるコンサルティングが人気。著書多数。

ホームページ <https://rittastanza.com/>

オフィシャルブログ <https://ameblo.jp/nakayama-mayumi/>





【内容】

■誰でも片づく 5つのメソッド■

- (1) 「枠」を作る
- (2) 「面」を見せる
- (3) 見栄えよく出す
- (4) かさを減らす
- (5) 収納場所を増やす

■片づけレシピつき! 散らかるもの、場所を整えるアイデア■

リビングダイニング/キッチン/寝室/サニタリー/玄関

■使って、減らす! ためてしまったものを片づけるアイデア■

●いただきもの

食料品や飲みもの・お酒/食器/飾りものや雑貨/タオルやシーツ/
エコバッグ/おさがりの服やバッグ

●無料配布のものやおまけ

ポケットティッシュ/ノベルティの文房具/コスメ関連の試供品/割り箸、使い捨てスプーン、小袋調味料

★ずっと取っておきたい「思い出のもの」の持ち続け方

【本書概要】

書名: 10分でスッキリ! 捨てない片づけ

著者: 中山真由美 発売日: 2020年11月27日 定価: 1,300円+税

ISBN: 978-4391155235 ページ数: 128ページ 発行: 主婦と生活社

◆主婦と生活社 HP◆ <https://www.shufu.co.jp/bookmook/detail/978-4-391-15523-5/>

●著者への取材交渉もさせていただきます●

整理整頓にお悩みの方にお伺いしてレクチャー、日頃の整理収納のお悩みに答えるなど、著者への取材交渉もさせていただきますので、ぜひご相談ください。

◆本件に関するお問合せ先◆

主婦と生活社 マーケティング事業部 メディアプロモーション担当 天田 健

tel: 070-1799-9563 mail: ken-amada@mb.shufu.co.jp