

**40-50代女性から
共感の嵐!!**

心と住まいの整理術

一田憲子

大人の
片づけ

できることだけ
やればよい



できることだけ やればよい 大人の片づけ

すっきり暮らすために必要なのは、
「あきらめる」こと。

面倒くさがり で 三日坊主 だからたどり着いた
「暮らしのおへそ」編集ディレクター
イチダ流の気ままな整理術

- 1章 | なぜ片づけるのかを考える
- 2章 | 一田家の片づけ術
台所編 リビング編 クローゼット編 書斎編
- 3章 | 時間の整理術
- 4章 | 人生後半のものの持ち方

すっきり暮らすために必要なのは、
「あきらめる」こと。

面倒くさがり で 三日坊主 だからたどり着いた

「暮らしのおへそ」編集ディレクター
イチダ流の気ままな整理術

マガジンハウス 定価：本体1,540円（税別）

- 生涯これでいいを決める
- やる気スイッチが入る、引き出し作戦
- 夫の片づけには、口も手も出さない

できないことはやらない、と決めたら、
部屋がきれいになりました——

**40-50代女性から
共感の声、続々!**

一田憲子 (いちだ・のりこ)

1964年生まれ。編集者・ライター。OLを経て編集プロダクションに転職後、フリーライターに。暮らしまわりを中心に、書籍や雑誌で執筆。『暮らしのおへそ』『大人になったら、着たい服』では企画・編集に携わる。著書に『丁寧に暮らしている暇はばいけれど。』『面倒くさい日も、おいしく食べたい!』（ともにSBクリエイティブ）、『暮らしを変える 書く力』（KADOKAWA）など多数。ウェブサイト「外の音、内の香」<https://ichidanoriko.com/>

書籍	ISBN※97848387-	定価 (税込)	ご注文数	POP
大人の片づけ できることだけやればよい	3166-4	1,540円	冊	要・不要

※在庫状況により調整・保留の場合もございます。予めご了承ください。

▼ご注文・お問い合わせ先はこちら▼

株式会社マガジンハウス 営業部

✉ E-mail: chumon@magazine.co.jp

☎ FAX. **03-3546-0661**

☎ TEL. 03-3545-7411 ※電話・FAXは、お間違えのないようお掛けくださいませ。

取次・番線印

ご担当： 様