

【片づけで叶える】人生後半の身軽で快適な暮らし方
整理収納ハンドブック

写真・アルバム編

シリーズ5



Colors, Future!

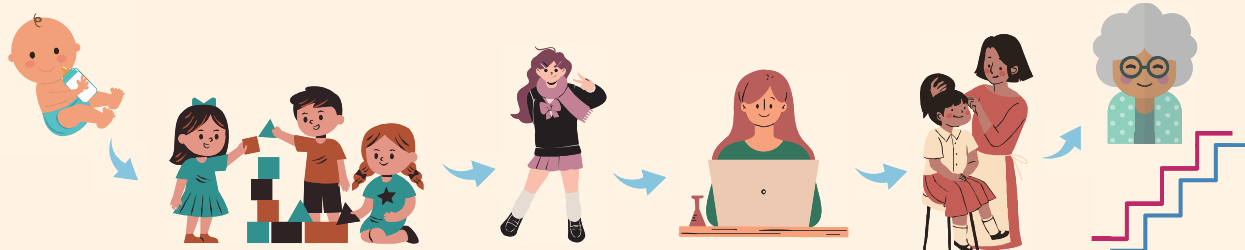
いろいろって、未来。

川崎市

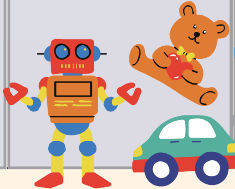
<ライフステージと増えるモノとの関係>



生まれてから一生の間をいくつかの段階に分けた考え方を**ライフステージ**と言います。
例えば、少年期、青年期、壮年期、老年期...のように。



ライフステージの中で**お子さんのいるご家族の場合を例にして**どんなふうにモノが増えていくのか、下の表を見ていきましょう。

	結婚～ 夫婦二人の 時期	子育て期Ⅰ 乳幼児期	子育て期Ⅱ 幼稚園・保育 園・小学校	子育て期Ⅲ 中学・高校 (大学)	子どもの独立 社会人・結婚 夫婦二人に	高齢期
増える モノの例	結婚式の写真 アルバム 家具 生活必需品 	写真・アルバム ベビー用品 子どもの衣類 おもちゃ 節句の飾り 	写真・アルバム 子どもの作品 机・教科書 習い事の道具 子どもの衣類 おもちゃ 	教科書・参考書 制服・靴・鞆 部活の道具 子どもの衣類 	健康関係のモノ 薬・病院関係 趣味のモノ 	

まさに私たちがこの節目にいます。子ども二人が生まれて成長するたびに、どんどんモノが増えていきました。今ちょうど子どもたちが独立して、これから夫婦二人になるので、このタイミングで一度整理しておきたいです。

特にアルバムや写真は大量にあって、捨てるに捨てられずどうしたものか困っているので相談したいです。



<写真・アルバムの整理ビフォー・アフター>

Before



写真・アルバムはとにかく量が多くて、押入れの下半分を占めてしまっています。しかも普段、ほとんど見ることはありません。



今はスマートフォンで写真を撮るので、紙の写真を見ることはほとんどないという方が多いですね。整理を始める際には、**いったん全部出してから作業していきしょう。**



作業中



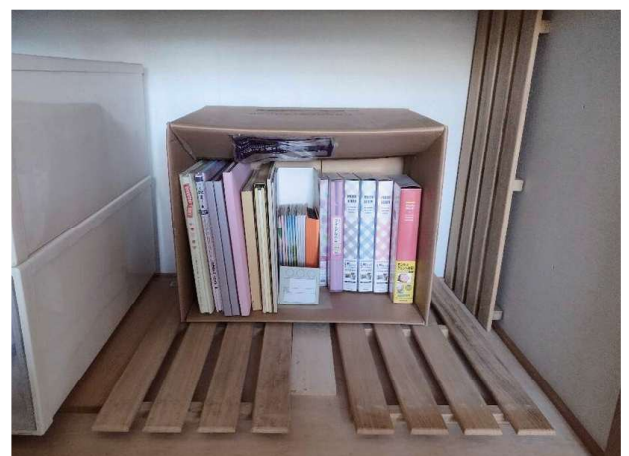
アルバムになって
いるものだけでなく、
写真が整理されずに
バラバラに箱に入っ
ているものもあり
ました。



After



整理したら、元々あった量の**10分の1**になりました。押入れにゆとりができたので、有効なスペースとして使えそうです。



<写真・アルバムの整理 手順とコツ>



写真・アルバムを整理する際のポイントはこちらです。

- 時代・カテゴリーに分ける
- 各カテゴリーごとにセレクトして残す
- 収納するスペースを決めてそこに入る分を目安に残す



① 時代・カテゴリーに分ける

●写真・アルバムをおおまかに時代ごとに分ける。下記の表を参照

独身時代	結婚～ 夫婦二人の 時期	子育て期Ⅰ 乳幼児期	子育て期Ⅱ 幼稚園・保育 園・小学校	子育て期Ⅲ 中学・高校 (大学)
------	--------------------	---------------	--------------------------	------------------------

●さらにイベント・カテゴリーごとに分ける

例

結婚式・披露宴



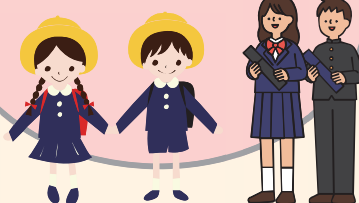
節句のお祝い



運動会・発表会



入学卒業式



家族旅行

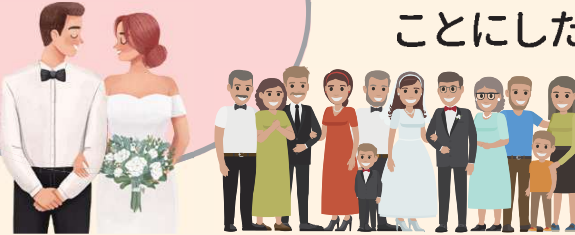


② 各カテゴリー毎に写真をセレクトして残す



時代ごと・カテゴリーごとに写真を見て、**残したい写真をセレクト**します。**思い出として残したい、家族で共有したい**などを基準に決めるとよいと思います。

結婚式・披露宴



●披露宴のスナップ写真は似たようなものばかりなので2、3枚残して後は手放すことにした。

●新郎新婦の正式な写真、参列者の集合写真は残す。

誕生～乳幼児期

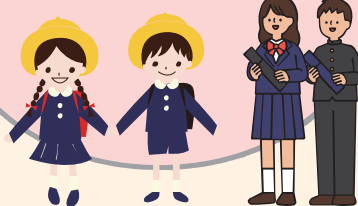


●この時期は写真を熱心に撮っていて、アルバムにしっかりまとめていた。思い出が深く、家族で共有したいので夫と子ども達とも相談して、アルバムまるごと残すことにした。

運動会・発表会



入学卒業式



家族旅行



●イベント毎の写真は似たような写真が多いことがわかった。
各イベント毎に数枚ずつ残して、あとは手放すことにした。

独身時代



●結婚前の独身時代、友人との旅行、勤務先での飲み会などのスナップ写真がたくさんあったが思い出入れはほぼなく、これからも見ないと確信。夫に相談したら、その時の姿は記憶に残っているので写真は要らないとのことで**全て手放した**。

③ 収納するスペースを決めてそこに入る分を目安に残す



- どこに収納するのか場所を決める。写真を選別する時にこのスペースに収まるかどうかを考えることが選別の基準の一つになった。アルバムはめったに見ることはないので、押入れの奥に収めることにした。

はじめは写真を捨てることに抵抗がありましたが、同じような写真が多く、**数枚残せばあとは手放しても構わないということに気づきました。**また、思い出と向き合える貴重な時間にもなりました。



写真・アルバムの整理は**何を手放すかより、何を残すか**という考え方が大事です。厳選してセレクトすることで**本当に残したい思い出だけを手元に残す**ことができます。



**大切な思い出のエッセンスが
ぎゅっと詰まった宝物へ**

【制作・監修】椎名ともこ（ココチプラス代表 整理収納アドバイザー）
【お問い合わせ先】

川崎市多摩区役所地域みまもり支援センター衛生課 044(935)3306

令和7年6月作成