

[も く じ]

はじめに	2
ポムポムプリンのしょうかい	4

第 1 章 おかたづけのキホン

おかたづけってなんだろう? どうしてするの?	10
おかたづけ ^{まえ} の ^{じゅん} 準備	12
おかたづけの ^き 基本 ^{ほん} ステップ	14
いらないものを ^て 手 ^{ほう} ばなす方法	20

第 2 章 自分の場所をかたづけよう

おかたづけ ^{しんだん} タイプ診断	24
つくえをかたづけてみよう	27
つくえの ^{うえ} 上のおかたづけ	31
つくえの ^ひ 引き ^だ 出しのおかたづけ	35
^{ほん} 本 ^だ なの ^お かたづけ	39
リビングで ^{べんきょう} 勉強するための ^お かたづけ	43

第 3 章 整理整とんしょう

かばん・さいふの ^{せいり} 整理 ^{せい} 整とん	49
しゅみのものの ^{せいり} 整理 ^{せい} 整とん	53
洋服の ^{ようふく} 整理 ^{せいり} 整とん	61
スマホ・タブレット画面の ^{がめん} 整理 ^{せいり} 整とん	69

第 4 章 学校のもちものを整えよう

ふでばこ ^{ふで} の ^{せいり} 整理 ^{せい} 整とん	75
ランドセルの ^{せいり} 整理 ^{せい} 整とん	79
提出物・おたよりの ^{せいり} 整理 ^{せい} 整とん	83
学用品・習いごと道具の ^{がくようひん} 整理 ^{せいり} 整とん	87

第 5 章 おかたづけをつづけよう

きれいをキープするコツ	93
おかたづけのやる ^き 気がアップするヒント	97
おそうじもしよう	101
おうちの ^{ひと} 人とかたづけよう	105
おわりに	110