

片づけ・断捨離について のブックリスト

読めば
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

宇都宮市立東図書館作成 2023年

『部屋も頭もスッキリする！ 片づけ脳』

加藤俊徳/著 自由国民社 2019年

片づけられないのは「脳」のせい。脳内科医が教える、脳の鍛え方。

『片づける力をつける』

橋本裕子/著 ダイヤモンド社 2019年

生活がどんどん変わっても、自力で片づけを続けられることを目指す。

『だから、50歳から片づける』

阿部静子/著 CCCメディアハウス 2022年

「思い出のもの」は捨てなくていい。完璧な片づけではなく、心地いい暮らしを目指した一日5分からできる片づけかた。

他にも図書館には
たくさんの資料があります。



蔵書検索ページ

