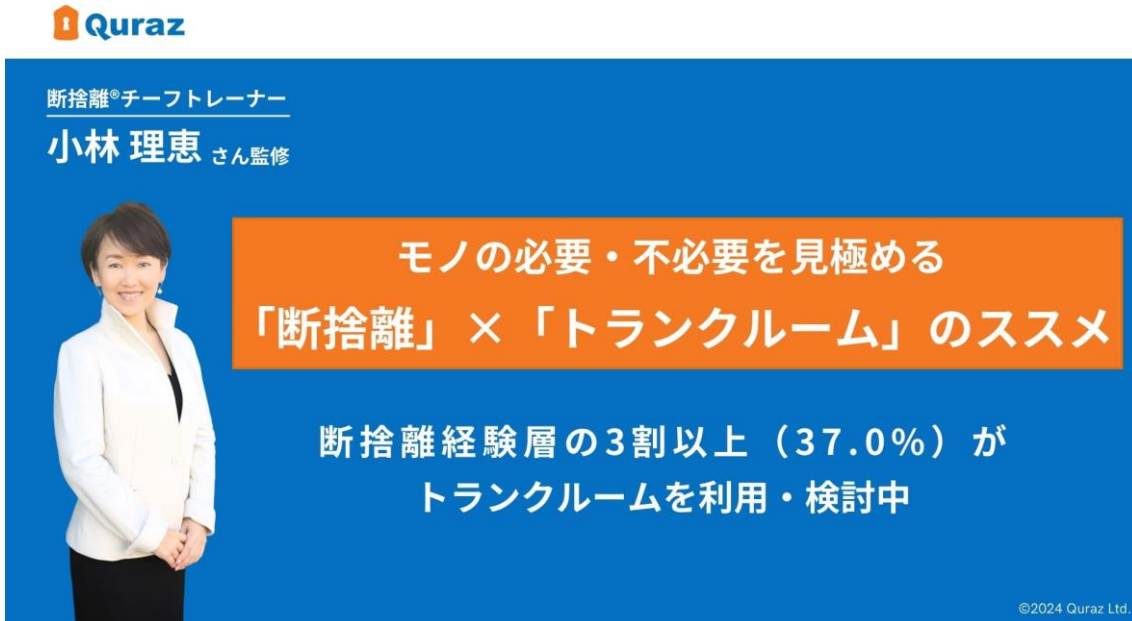


「断捨離」をしようとしても、捨てられなかったモノがある人は半数以上！？

本当に必要なモノか見極める予行練習 「断捨離」×「トランクルーム」のススメ

コロナ禍で進行したライフスタイルの変化は、多くの人にとって自宅スペースの整理整頓を見直すきっかけになりました。昨今では「断捨離」や「ミニマリスト」などの考え方も浸透しましたが、なかなか物を捨てきれず、途中で諦めてしまう人も少なくありません。また、住宅の価格高騰と住居面積の縮小が進む都心部において、収納スペースは縮小傾向にあります。今回、株式会社キュラーズ（本社：東京都品川区、代表取締役：スティーブ・スポン）では、都内在住で過去に「断捨離」経験のある20-50代の男女（253名）を対象に、「断捨離」及び「ご自宅の収納事情」をテーマに調査を実施しました。

今回は断捨離®チーフトレーナーの小林理恵さん監修のもと、調査結果と本当に必要なモノか見極める予行練習「断捨離」×「トランクルーム」の考え方ををご紹介します。



断捨離®チーフトレーナー
小林理恵 さん監修

モノの必要・不必要を見極める
「断捨離」×「トランクルーム」のススメ

断捨離経験層の3割以上（37.0%）が
トランクルームを利用・検討中

©2024 Quraz Ltd.

【調査サマリー】

- 断捨離を実施した理由 NO.1 は「収納スペース不足」
都内在住の20-50代の3割以上（30.6%）が自宅の収納スペースに不満を抱く
- 「廃棄できなかったモノがある」と断捨離経験者の8割以上が回答
その理由 NO.1 は「思い出の品で、感情的に手放せない（63.6%）」
- 断捨離経験層の3割以上がトランクルームを利用・検討中
物の必要・不必要を見極める「断捨離」×「トランクルーム」のススメ

「本当に必要なモノか見極める予行練習「断捨離」×「トランクルーム」のススメ



断捨離®チーフトレーナー

小林理恵

断捨離提唱者やましたひでこ公認断捨離®チーフトレーナー。

断捨離講座、ご自宅断捨離サポートを中心にトレーナー活動 11 年目。

人生が変わる断捨離！をモットーに片付けに悩む方の応援・伴走をしている。

東京での住宅事情、一人あたりの空間、収納スペースなど理想とは言えず、もう少し広いリビング、キッチン、もっと収納があれば…と思う方も多いと思います。「限りある住空間で居心地よく暮らしていくのは？」、断捨離では引き算の考え方を提唱しています。

今回の調査で、居心地の良さを求めて断捨離を実践するにあたり、一旦トランクルームにモノ移動させて、「場・時を変えてモノに向かい合う」経験者が多いという結果は大変興味深いものでした。「環境を変えてモノと向き合う」一見手間なようにも感じますが、集中できる環境で冷静にモノに向き合い判断・決断という断捨離プロセスの新たなステップになりそうです。断捨離する時間が限定的だったり、進まず終わらない時など、日常の暮らしを損なわないメリットも考えられます。断捨離にトランクルーム活用は、都会ならではの選択肢になりそうです。

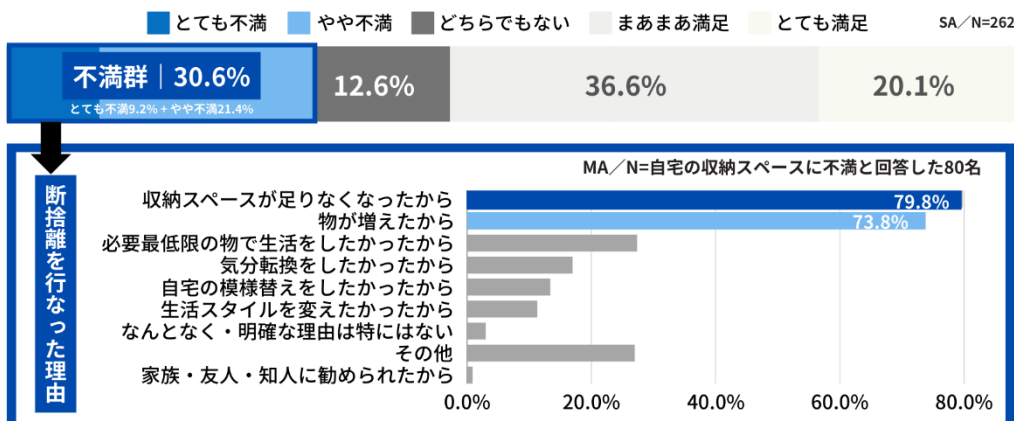
また、昨今の東京の住宅事情では必要なモノへのスペース、保管・管理問題があります。断捨離で何度も見直した結果、大切なモノとして残ったモノ。日常の必需品ではないけれど、持っていたいモノ。そういったモノには特別にスペースを考え、与えることも。日常とは一線引いたところにモノと自分のスペースを持つ選択肢は、昨今の住宅事情も相まってますます活用されていくでしょう。

断捨離を実施した理由 NO.1 は「収納スペース不足」

Q.自宅の収納スペース満足度と断捨離を行なった理由の関連性について

断捨離を実施した理由NO.1は「収納スペース不足」

都内在住の20-50代の3割以上が自宅に収納スペースに不満を抱く



©2024 Quraz Ltd.

現在の住まいの収納スペースに関する満足度を問うと、3割以上（30.6%）が不満を抱いている事が分か

りました。さらに、家族構成別でその結果を見ると、ファミリー層の約4割(39.8%)が不満と回答する結果となり、子育て世帯はより一層収納スペースに困っている事が伺えます。また、不満と回答した方(80名)の「断捨離」を行なった理由においても「収納スペースが足りなくなったため(79.8%)」や「物が増えたため(73.8%)」が上位にランクインする結果に。都内在住者にとって「自宅の収納スペース問題」は生活課題の一つと言えます。

断捨離®チーフトレーナー 小林さんコメント



私たちの代表のお困りごとには代表格3つ「忙しい・疲れた・狭い」があります。中でも狭いという住環境の問題はモノの片付けから取り掛かりやすく、目に見えて結果がわかり、解決した実感があります。昨今住まいの居心地の悪さに意識を向け、日常生活を見直し、より快適な暮らしをと断捨離への関心が高まっています。

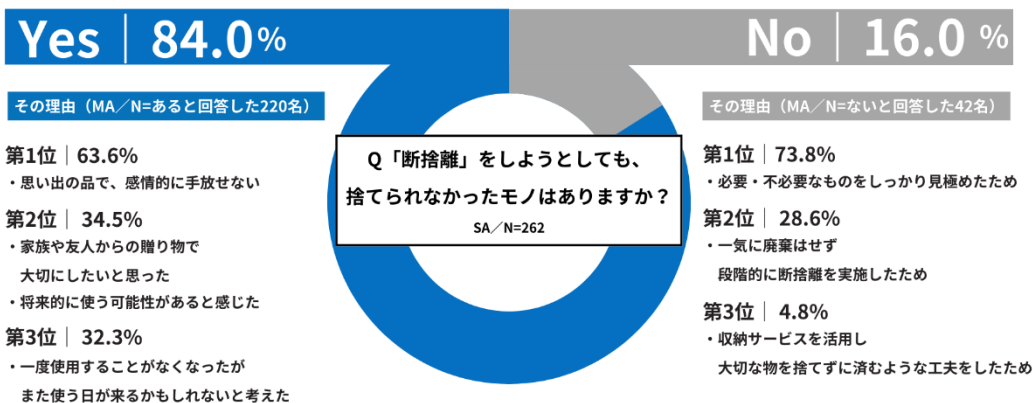
「廃棄できなかったモノがある」と断捨離経験者の8割以上が回答

次に、断捨離経験者に対し、当時「捨てることができなかったモノ」の有無を問うと、8割以上(84.0%)がそのようなモノがあったと回答する結果に。その理由を問うと、「思い出の品で、感情的に手放せない(63.6%)」が最多となり、次いで、第2位が同率(34.5%)で「家族や友人からの贈り物で大切にしたいと思った」、「将来的に使う可能性があると感じた」となりました。一方、そのようなモノがなかったと回答した方の理由としては、「必要・必要なものをしっかり見極めたため(73.8%)」が多数を占める結果となりました。

Q.断捨離時の「捨てられなかったモノの有無」とその理由について

廃棄できなかったモノがあると断捨離経験者の8割以上が回答

その理由NO.1は「思い出の品で、感情的に手放せない(63.6%)」に



©2024 Quraz Ltd.

断捨離®チーフトレーナー 小林さんコメント



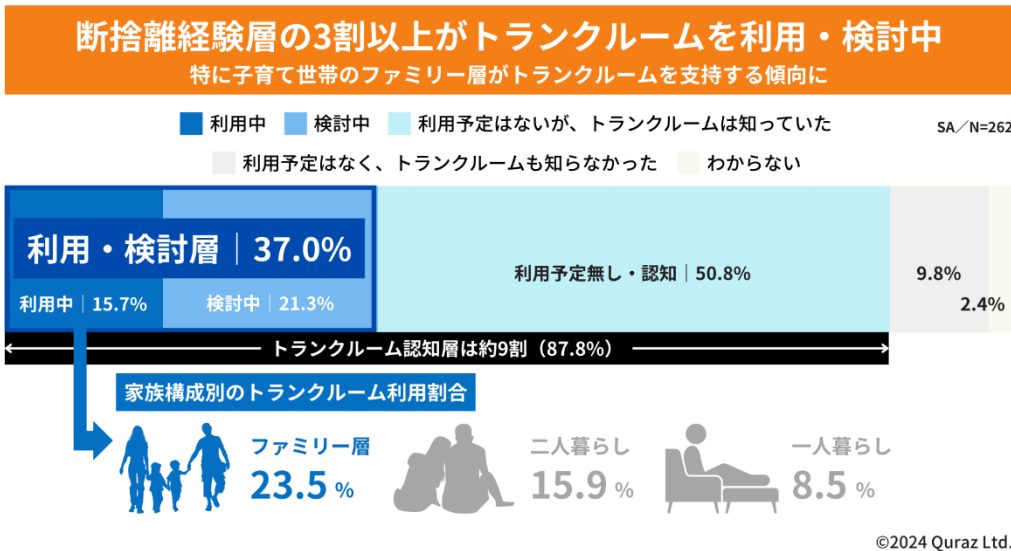
断捨離をしていて止まってしまう、苦しくなってしまうのは「捨てる、捨てない」迷いが湧いてきたとき。それは断捨離を誤解しているかもしれません。断捨離の目的は「モノを捨てること」ではなく、ストレスフルで不機嫌な私をごきげんな日常を送ることです。今の私にとって不必要なモノに気づき、それらを取り除いていくと本当に必要なモノが残り、曖昧だった大切、大事なモノがわかっていきます。結果、大切・大事、好きなモノだけに囲まれた私はごきげん。それは

一度にできるはずもなく、何度も何度も繰り返し練習、お稽古することが必要です。

断捨離経験層の3割以上がトランクルームを利用・検討中
物の必要・不必要を見極める「断捨離」×「トランクルーム」のススメ

続いて、断捨離経験者に対し、トランクルームの利用状況を調査。利用・検討層は3割以上（37.0%）、サービスの認知層は約9割（87.8%）という結果になりました。また、トランクルームの利用層における家族構成を見ると、全体平均15.7%に対し、ファミリー層（パートナーと子どもと暮らしている）が2割以上（23.5%）という結果に。自宅で保有する物が多くなる傾向にある子育て世帯からは、トランクルームに対する支持が特に集まっている事が推測されます。また、トランクルームに保管している物品を伺うと、「本・漫画・雑誌（50.0%）」が最多となり、次いで同率（42.5%）で「衣類・バッグ・靴」、「食器・キッチン用品」となりました。

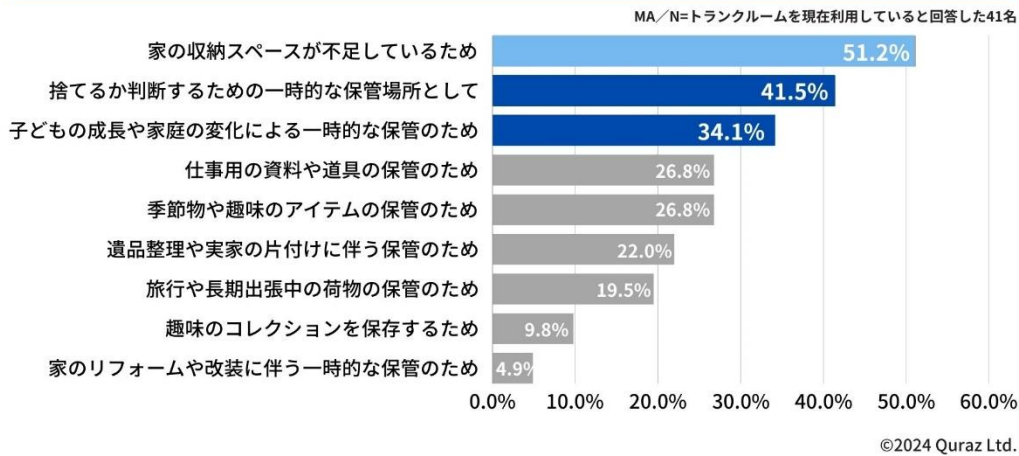
Q.断捨離経験層のトランクルームの利用実態について



最後に、トランクルームを現在利用している断捨離経験者に対して、その利用理由を調査すると、「家の収納スペースが不足しているため（51.2%）」が、その理由として最も票を集める結果となりました。自宅の収納を補う場としてのニーズが伺えます。他方、「捨てるか判断するための一時的な保管場所として（41.5%）」や「子どもの成長や家庭の変化による一時的な保管のため（34.1%）」という利用理由も上位にランクイン。収納スペースの補填に加え、物の必要・不必要を見極める場として、トランクルームを利用するユーザー層も見受けられました。

Q.断捨離経験層がトランクルームを利用している理由について

自宅の収納スペースを補うためという利用理由に加え
物の必要・不必要を見極めるための一時保管場所としての利活用も



断捨離®チーフトレーナー 小林さんコメント



この結果は大変興味深いものですね。モノの不要・必要の判断する場所と時を変えるという選択肢。都会ならではの発想かもしれません。日常から一旦モノを移動し、場所と時間を変えて、つまり環境を変えてモノと向き合う。日常の中にはモノに対しての雑念（記憶や経験、思いや囚われ、他人の意見）が正確な判断力、決断力に影響を与えることも大いにあります。モノ単体と静かな環境で向き合うことで自分にも向き合う、そういう選択肢も有効ですね。

断捨離の予行練習としても！屋内型トランクルーム「Quraz」の特徴

POINT 1 | 屋内空調管理と万全のセキュリティ

キュラーズはトランクルームのために設計された専用ビルで、空調管理と万全のセキュリティ体制を整えています。空調完備の清潔な館内で、安心して収納できる最適な環境が整っており、24時間お荷物の出し入れも自由。仕事帰り・休日に行くなど、いつでも好きな時に利用することができます。

POINT 2 | 選べる収納サイズ ロッカータイプから4畳以上の豊富なサイズバリエーション



キュラーズでは、ロッカータイプから4畳以上の大型タイプまで様々なサイズのトランクルームをご用意しています。使用用途や荷物量に合わせて適したサイズを選ぶことができます。

cf.) [収納サイズの選び方](#)

POINT 3 | 荷物の出し入れに便利な、“無料シャトル”や“宅配サポート”などのサービスが充実

キュラーズは、トランクルームまで無料で運ぶシャトルサービスを提供しています。車がなくて荷物を運べない方でも、ご自宅までシャトルバスがお迎えにあがります。また、自宅やオフィス、外出先などから、スマホ1つで荷物の収納+取り出しが完結できる宅配サポートも提供しており、必要なモノを手軽に出し入れすることができます。



cf.) ・[キュラーズ無料シャトル](#) ・[キュラーズ宅配サポート](#)

【調査概要】

※本調査結果をご利用の場合は、「キュラーズ調べ」のクレジット表記をお願いいたします。

- ・調査対象 : 都内在住で過去に「断捨離」経験のある 20-50 代の男女
- ・回答数 : 253 名
- ・調査期間 : 2024 年 9 月 2 日 (月) ~ 9 月 13 日 (金)
- ・調査方法 : インターネット調査

■キュラーズについて

キュラーズは、全国 68 店舗、40,000 室を展開する日本最大級のトランクルームです。質の高いトランクルームサービスやお客様本位の取り組みが認められ、様々な調査においてキュラーズが提供するサービスを評価いただき、2001 年の創業以来のべ 18 万人以上のお客様にご利用頂いております。

キュラーズ HP : <https://www.quraz.com/>

■会社概要

- 名称 : 株式会社キュラーズ
- 本社所在地 : 〒141-0032 東京都品川区大崎 3-5-2
- 連絡先 : Tel: 03-4563-1500
- 代表取締役 : スティーブ・スポン
- 従業員数 : 211 名 (2024 年 1 月現在)
- 創業 : 2001 年 8 月 2 日