

教科書の捨て方 | 名前など個人情報の消し方と資源ごみの分別・大量処分のコツ

新学年を迎えるたびに増えていく教科書。「もう使わないけれど、捨て方がわからない」「名前が書いてあるから、そのまま捨てるのは不安」——そんなふうに、処分をためらっていませんか。教科書は資源としてリサイクルできる一方で、個人情報の扱いには注意が必要です。捨てるタイミングに迷う方も多いでしょう。

この記事では、お片づけ習慣化コンサルタントとして1万人以上のご家庭と向き合ってきた経験から、教科書の正しい捨て方と分別、名前などの個人情報を安全に処理する方法、売る・譲るといった選択肢、そして捨てるベストなタイミングまで、わかりやすく解説します。

教科書の処分ですまずくのは、「名前をどう消すか」と「何ゴミに出すか」の2点です。どちらも手順さえ分かれば、すぐに片づきます。

この記事では、部位別の分別チェック表や、卒業・引っ越しで大量に出たときの方法、教科書以外の学用品の扱いまであわせて紹介します。

▶ お片づけ習慣化率**97%** **45日**で片づけに悩まなくなる方法をみる

確認したいポイント	結論	詳細
教科書は何ゴミで捨てる？	多くの自治体で資源ごみ(古紙)	雑誌・雑がみとして束ねて出します。コーティング表紙や汚れたものは可燃ごみになることも。
名前はそのまま捨てていい？	必ず消してから出す	黒塗り・切り取り・シュレッダーのいずれかで処理を。資源ごみは人目に触れやすい場所に出します。
大量にあるときはどうする？	集団回収や拠点回収を活用する	一度に出せる量に決まりがある地域も。回収ボックスや業者を使えば、まとめて手放せます。

この記事でわかること

- 名前や学校名を安全に消す4つの方法と、見落としやすい記名欄の場所
- 本文・表紙・付属品まで分けた、部位別の分別チェック表
- 卒業や引っ越しで大量に出たときの、まとめて処分する3つの方法
- 買取に出せるかを見分けるポイントと、売る・譲るときの注意点
- 残すと決めた教科書の保管方法と、ノートや作品など学用品の扱い方

教科書を捨てる前に必ず確認したい3つのこと

教科書を処分する前に、確認しておきたい大切なポイントが3つあります。トラブルを防ぐために、まず押さえておきましょう。

名前・学校名などの個人情報

教科書の表紙やページには、名前や学校名、クラス、出席番号などが書かれていることがあります。そのまま捨てる、個人情報流出のおそれ。特に資源ゴミは束ねて屋外に出すため、人目に触れやすく注意が必要です。お子さんの安全に関わることもあるので、名前などの情報は必ず処理してから出しましょう。

見落としやすいのが、ページの内側です。記名欄は表紙だけとは限らず、扉ページや裏表紙の内側にあることもあります。1冊ずつめくって確認しましょう。ノートやドリルには、住所や電話番号まで書かれている場合もあります。

CD・ビニールコーティングなど紙以外のもの

参考書や問題集には、CDやDVD、赤シート、プラスチックのケースなどの付属品がついていることがあります。これらは資源ゴミに出せないため、取り外して別に処分を。表紙がビニールコーティングされた紙はリサイクルできないので、可燃ゴミに分類されることが多いです。中身の紙部分と表紙を分けると、よりスムーズに処分できます。

付属のCDやDVDは、自治体によって扱いが異なります。「小型家電」「プラスチック」「不燃ごみ」など区分がさまざまなので、分別表で「CD」を調べてから出しましょう。

自治体のゴミ分別ルール

教科書の分別方法や回収日、出し方は自治体によって異なります。資源ゴミとして束ねるのか、可燃ゴミなのか、地域のルールを必ず確認しましょう。縛り方や一度に出せる量、出せる時間帯に決まりがある場合もあります。自治体の公式サイトやゴミ分別アプリで品目を調べると、迷わず処分できます。

調べるときは、「教科書」ではなく「本」「雑誌」「雑がみ」で検索すると見つかりやすくなります。品目名として教科書が載っていない自治体も多いからです。

関連記事: [持たない暮らしとは？メリット・始め方・続けるコツをプロが徹底解説](#)

教科書の個人情報情報を安全に処理する方法

「名前が書いてあって不安」という方のために、個人情報情報を安全に処理する方法を紹介します。

名前を黒塗り・専用スタンプで消す

名前の部分を油性ペンで黒く塗りつぶす方法です。下から透けて読めないよう、しっかり塗りましょう。一度塗っても角度によって読めることがあるので、念のため二重に塗ると安心です。市販の「個人情報保護スタンプ（ローラー）」を使うと、転がすだけで手軽にきれいに消せて便利です。

油性ペンで塗るときは、裏側からも見て確認しましょう。紙が薄いと、裏返したときに読めてしまうことがあります。心配なら、その部分だけ切り取るほうが確実です。

名前のページを破る・切り取る

名前や学校名が書かれたページや表紙だけを破り取り、別に処分する方法も確実です。破った部分は、ほかのゴミに混ぜたり、細かくちぎったりすると、より安心です。表紙の裏や記名欄など、名前が書かれがちな場所をチェックしておく、消し忘れを防げます。

破ったページは、教科書の束とは別のゴミ袋に入れましょう。同じ束に混ぜてしまうと、結局同じ場所に出ることになります。

心配ならシュレッダーにかける

個人情報が多く心配なときは、該当ページをシュレッダーにかけるのが最も安全です。家庭用シュレッダーがなくても、ハサミで細かく刻むだけでもかなり違います。名前の部分だけをまとめて切り取り、別のゴミ袋で処分すれば、手間も最小限。大切なのは、名前が読める状態のまま捨てないことです。

大量にあるときは、名前が書かれた表紙だけをまとめて切り取り、最後にそれだけを処理する流れが効率的です。1冊ずつ処理するより、ずっと早く終わります。

保護シールやローラースタンプを使う

文具店には、名前の上から貼るだけで読めなくする「個人情報保護シール」や、転がして塗りつぶす「ローラースタンプ」が売られています。

インクが乾けば裏写りもしにくく、ペンで塗るより早く、きれいに処理できるのが利点です。年度末に大量の書類が出るご家庭なら、1つ持っておくと毎年使えます。

油性ペンとの使い分けは、量で決めるとよいでしょう。数冊ならペン、10冊を超えるならローラーやシールが向いています。

関連記事: [断捨離のすごい効果7選 | 暮らしと心が変わる理由をプロが解説](#)

▶ お片づけ習慣化のポイントをオンラインで学んでみる

教科書の捨て方 | 基本は「資源ゴミ(古紙)」

個人情報を処理したら、いよいよ処分です。教科書は多くの自治体で、資源ゴミ(古紙)として回収されています。

雑誌・雑がみとして束ねて出す

教科書は、雑誌や雑がみと同じように扱われることが多いです。サイズをそろえて束ね、資源回収に出せば、古紙としてリサイクルされ、新しい紙に生まれ変わります。新聞・雑誌・段ボールとは分けて出すよう指定されている地域もあるので、回収日や出し方を確認しておきましょう。

束ねるときは、サイズをそろえて重ねると崩れにくくなります。大きい本を下、小さい本を上にして、間に大判の紙を挟むと安定します。

大量のときは紐で十字に縛る

量が多いときは、ビニール紐や紙紐で十字にきつく縛りましょう。回収業者が持ちやすく、多くの自治体で推奨されている方法です。崩れやすいときは、紙袋に入れて出すのも有効。ただし、一度に持てる重さには限りがあるので、運びやすい量に小分けにすると、ゴミ出しがぐっとラクになります。縛り方に決まりがある地域もあるため、確認しておくで安心です。

1束の重さは、片手で持ち上げられる程度が目安です。重すぎると運ぶ途中で紐が切れることがあります。教科書は薄くても重いので、思っているより少なめに分けるとちょうどよくなります。

資源回収できないものは可燃ゴミへ

ビニールコーティングされた表紙や、汚れ・水濡れがひどいものは、リサイクルできず可燃ゴミになることがあります。判断に迷うときは、紙を少し破ってみて、ビニールが伸びて簡単に破れないようならコーティング紙です。地域によって扱いが違うので、最終的には自治体のルールに従いましょう。

それでも迷うときは、自治体の窓口に電話で聞くのがいちばん早い方法です。分別を間違えると回収されず、次の日まで置いておくことになります。

関連記事: [断捨離で捨てるべきもののリスト | 捨ててはいけないものも合わせてプロが解説](#)

部位別 | 教科書の分別チェック表

教科書は「1冊まるごと同じゴミ」とは限りません。部位ごとに分けると、リサイクルできる部分が増えます。

部位・付属品	基本の分別	ひとこと
本文の紙ページ	資源ごみ(古紙)	雑誌・雑がみとして束ねて出す
ツルツルした表紙	可燃ごみ	破ってビニールが伸びるものが対象
付属のCD・DVD	自治体の区分に従う	小型家電や不燃ごみ扱いのことが多い
赤シート・下敷き	可燃ごみ(プラ区分の地域も)	紙ではないので古紙には出せない
バインダーの金具	不燃ごみ・金属	紙部分と外してから出す

部位・付属品	基本の分別	ひとこと
名前を書いたページ	別処理してから廃棄	切り取って、別の袋にまとめる

紙のリサイクルには、「禁忌品」と呼ばれる混ぜてはいけない紙があります。古紙再生促進センターでは、感熱紙のレシートやカーボン紙、においのついた紙などが挙げられています(参考: [公益財団法人古紙再生促進センター「家庭でできる古紙リサイクル」](#))。

教科書と一緒に出しがちなプリント類にも、こうした紙が混ざっていることがあります。分けておくと、リサイクルの品質を落とさずに済みます。

大量の教科書をまとめて処分する3つの方法

卒業や引っ越しのタイミングでは、一度に何十冊も出ることがあります。通常の資源回収では出しきれないときの方法を知っておきましょう。

地域の集団回収を使う

町内会や子ども会が実施する集団資源回収は、一度に出せる量の制限がゆるいことが多い方法です。回収日は月1回程度なので、日程を確認して、それに合わせて準備しておくのとまとめて手放せます。

学校のPTAが実施している地域もあります。回収量に応じて団体に還元される仕組みのところもあり、無駄なく処分できます。

古紙回収ボックスに持ち込む

スーパーやホームセンターの駐車場に、24時間使える古紙回収ボックスが設置されていることがあります。回収日を待たずに出せるのが利点です。

持ち込む前に、対象品目を確認しましょう。新聞・段ボール限定で、雑誌や本は受け付けていない場所もあります。

運び出しが大変なら回収サービスや買取業者へ

運び出しが難しいほどの量なら、不用品回収サービスや宅配買取に相談する方法もあります。段ボールに詰めて集荷を待つだけで済みます。

費用がかかる場合もあるため、買取と回収のどちらになるか、事前に見積もりを取るのが安心です。他の不用品とまとめて依頼すると、1回で片づきます。

▶ 45日で習慣化できるお片づけメソッドの内容をみる

捨てる以外の手放し方 | 売る・譲る・寄付する

まだきれいな教科書や参考書なら、捨てる以外の手放し方もあります。

参考書・問題集は買取に出す

書き込みの少ない参考書や問題集、専門書は、古書店や教科書・専門書の買取サービスで売れることがあります。需要のある最新版や人気の参考書は、思わぬ値段がつくことも。宅配買取なら、段ボールに詰めて送るだけなので、量が多いときに便利です。まとめて手放したいときに検討してみましょう。

買取に出せるか見分ける4つのポイント

持ち込む前に、次の4点を確認しておくとうまくいきます。

- 書き込みや線引きがないか
- 出版年が新しいか(目安は5年以内)

- 改訂版がすでに出ていないか
- 名前や捺印が残っていないか

値がつきやすいのは、医学・法律・資格・語学など、専門性の高い本です。義務教育の教科書は市販の流通が限られるため、買取の対象外になることがほとんどです。

フリマアプリで売る

資格や大学の教科書などは、フリマアプリで売れる場合があります。書き込みや使用感を正直に記載すると、トラブルを防げます。次に使う人に役立ててもらえるのも、うれしいポイントです。

出品するときは、名前を消した状態で写真を撮るようにしましょう。うっかり記名が写り込むと、そのまま個人情報公開することになってしまいます。

年下の子に譲る・寄付する

学年が下の子に譲ったり、海外支援団体などへ寄付したりするのも一つの方法です。ただし、教科書は改訂されることがあり、図書館や団体では受け入れていない場合も。事前に確認しましょう。

譲る前に、改訂で内容が変わっていないかを確認しておきましょう。教科書は数年ごとに改訂されるため、学年が下の子でも同じ本を使うとは限りません。

教科書を捨てるベストなタイミングは？

「いつ捨てればいいのか」という迷いも多いもの。判断の目安をご紹介します。

基本は「学年末」にまとめて

小学校の教科書は、学年が上がると新しいものが配られるため、学年末にまとめて処分するのが基本です。低・中・高学年で区切る、6年分を卒業時にまとめて、という方法もあります。ただし、漢字ドリルや計算の教科書など、次の学年でも使うものは残しておきましょう。学校から「保管しておくもの」の案内が出ることもあるので、確認しておくで安心です。

迷いやすいのが、中学・高校の教科書です。受験や進学で見返す可能性があるため、卒業までは学年ごとに1箱にまとめて保管し、進路が決まった時点で判断する方法があります。

心配なら1年だけ保管する

「あとで見返すかも」と心配なときは、1年だけ保管してから処分すると安心です。実際には見返すことは少ないものですが、期限を決めて取っておけば、迷いなく手放せます。1年たって一度も開かなかったら処分する、とルールを決めておくと、ずるずると溜め込まずにすみます。

保管するときは、箱に「〇年〇月に処分」と書いておくと忘れません。期限が書いてあるだけで、その日が来たときに迷わず手を動かします。

子どもの教科書は本人と相談して

子どもの教科書は、親が勝手に捨てるとトラブルのもとになります。「これはもう捨てていい？」と本人に確認しながら進めましょう。自分で「いる・いない」を判断する経験は、物を大切にする心や整理する力を育てます。一緒に手を動かす時間は、片づけを身につけるよい学びの機会にもなります。

子どもが「全部取っておきたい」と言うときは、残せる量を先に決めて、そこから選んでもらうとうまいきます。「この箱に入る分だけ」と枠を示すと、自分で優先順位をつけられるようになります。

関連記事: [小学生女子の部屋の片づけのコツ | 自分でできる収納アイデアと声かけのポイント](#)

残すと決めた教科書の保管方法

取っておくと決めたものは、あとで探せる形にしておかないと意味がありません。しまい方まで決めておきましょう。

学年ごとに箱を分けてラベルを貼る

「〇年生」と書いた箱に、その学年の教科書とノートをまとめます。年度が混ざらないので、見直すときに1箱だけ開ければ済みます。

箱は同じサイズでそろえると、積み重ねやすく、収納場所も決まりやすくなります。中身が見えない箱なら、正面に大きくラベルを貼っておきましょう。

置き場所は押し入れの上段や奥へ

見返す頻度が低いものなので、生活空間ではなく、押し入れの上段やクローゼットの奥に置きましょう。取り出しやすい場所は、毎日使う物のために空けておきます。

湿気がこもる場所は避け、床に直置きせず、すのこや台の上に置くと安心です。紙は湿気に弱く、カビや反りの原因になります。

関連記事: [中学生の部屋の収納アイデア | 狭くても片づくコツと家具の選び方](#)

教科書以外の学用品はどうする？

学年末に出るのは教科書だけではありません。ものによって扱いが変わるので、あわせて整理しておきましょう。

学用品	基本の扱い	ポイント
ノート・ドリル	資源ごみ(記名は処理)	名前や住所の記載が多いので要確認
プリント・テスト	資源ごみ(記名は処理)	点数や名前が出やすい。切り取って処理を
図工の作品	写真に撮って手放す	現物は場所を取る。撮ってから判断する
賞状・通知表	残す	進学や就職で必要になることがある
書道の作品・絵	1点だけ残す	全部残すと際限がなくなる
リコーダー・鍵盤ハーモニカ	学校の案内に従う	次の学年でも使う場合がある

判断に迷いやすいのが、作品類です。子どもが「捨てたくない」と言うなら、写真に撮って残す方法を提案してみてください。「なくなるわけではない」と分かると、納得して手放せることが多いものです。

撮った写真は、学年ごとにフォルダを分けておくと、あとから見返しやすくなります。データにしておけば、場所を取らずに何年分でも残せます。

教科書やプリントをためこまない片づけ習慣

そもそも、教科書やプリントをためこまないことも大切です。すっきり保つコツをご紹介します。

「保管する量」を決めておく

「この棚に入るぶんだけ」「ボックス1つぶん」と保管量を決めておくと、際限なく増えることはありません。新しい教科書が来たら、古いものを見直す——この流れができると、自然と適量が保てます。あふれそうになったら手放すサイン、と決めておくと、判断もシンプルになります。

量を決めるときは、入れ物を先に用意するのがコツです。「この箱に入るだけ」と決めれば、あふれたタイミングがそのまま見直しのサインになります。

学期末・年度末に見直す日をつくる

学期末や年度末など、見直すタイミングを決めておきましょう。プリントやテストも、定期的に整理すれば溜まりません。「もらったらファイルに入れ、学期末に見直す」と流れを決めておくと、紙類が散らかりにくくなります。家族で「お片づけデー」をつくるのもおすすめです。

見直しの日は、春休みや年末など、予定に組み込みやすい時期に置きましょう。「3月の最終週」と決めておくだけで、毎年自動的に回るようになります。

完璧を目指さず、こまめに手放す

一度にすべてを片づけようとすると、疲れて続きません。「今日はこの引き出しだけ」と小さく区切って、こまめに手放すのがコツ。無理なく続けられる仕組みが、ためこまない暮らしをつくれます。

1回で終わらせようとせず、「今日は3年生の分だけ」と区切って構いません。教科書は薄くても重いので、体力的にも一度に全部は大変です。

関連記事: [片づけを習慣化するコツ | 忙しいママでも続く小さな片づけ術](#)

物を手放す判断そのものが苦手だと感じている方は、こちらの記事も参考になります。

関連記事: [片づけで物を捨てるコツと判断基準 | 捨てられない原因と後悔しない方法](#)

▶ その家庭力アッププロジェクトの大事なエッセンスを3時間で学ぶ

まとめ | 教科書は個人情報进行处理して、正しく安全に手放そう

教科書の捨て方は、基本は資源ゴミ(古紙)として束ねて出すこと。ただし、名前などの個人情報は黒塗りや切り取りでしっかり処理し、CDやコーティング紙などの付属品は分別することが大切です。

捨てるタイミングは学年末が目安で、心配なら1年保管を。子どもの教科書は本人と相談しながら進めましょう。そして、保管量を決めて定期的に見直す習慣があれば、教科書やプリントをためこまずにすみます。個人情報の処理さえ押さえれば、難しいことはありません。安心・安全に、すっきり手放していきましょう。

いちばん大切なのは、名前が読める状態のまま出さないことです。ここさえ押さえれば、あとは自治体のルールに従うだけ。学年末に一度手を動かせば、翌年からはずっとラクになります。

▶ 先着20名様限定 家庭力アップセミナーに参加する

参考: 公益財団法人古紙再生促進センター「家庭でできる古紙リサイクル」

メタディスクリプション(148文字)

教科書の捨て方を、お片づけのプロが解説。名前など個人情報を安全に消す4つの方法、本文・表紙・付属品まで分けた分別チェック表、卒業や引っ越しで大量に出たときの処分方法、買取に出せる基準、残す教科書の保管方法まで紹介します。