



家事

がしやすい

本多さおり

整理収納コンサルタント

少しの見直しで「家事」がラクになる！

苦手なひとも実践できる
収納の仕組みづくり

著者の住まい、狭い2Kの
スマートな生活活動線を紹介。

著書
25万部突破！

家事がしやすい部屋づくり

整理収納コンサルタント

本多さおり



「家事」とは？

家事といえば、掃除、洗濯、炊事。ほかにも育児、買い物の、裁縫、家計管理、家族の健康管理、高齢者のケア、ひと付き合い……ひとくくりにはできないほど、その内容は膨大です。でも、日々の暮らしを滞りなく回すためには、これらの家事が欠かせません。生活のベースは毎日の家事であり、気分よく家事に取り組めることこそ、毎日の幸せにつながる。そんなふうに思っています。

個人のお客さまを対象とした、私の整理収納サービスの仕事も今年で5年目に突入しました。「自分がラクできる収納」、「ものが導かれていく収納」を目指し、お客様の家で一緒に片付けをし、わが家もアップデートさせてきましたが、それは何のためかといえば、日々を満たされたものにするため。本書では、家事について、家事のしやすい家について、あらためて考えてみたいと思います。



私にとつての「家事」

いつか自分の暮らしを始める日が来たら、部屋はいつも気持ちよく整えておこう。布団は日に干してふかふかにしておこう。小さいころから「きちんととした暮らし」への並々ならぬ憧れがありました。両親は共働きでいつも忙しく、そこまで暮らしに重きを置いていたれなかつた、という環境も多少影響しているかもしれません。

そして6年前。待ちに待つた私たちの暮らしが始まりました。前日に野菜の下ごしらえをしておけば、翌日はうんとラクになる。部屋を片付けておけば、何事も心地よく取り組める。家事は私を裏切らないし、頑張った分の“快適”というごほうびをくれます。

家事を楽しむコツは思いやり。夫がお風呂でリラックスできるように。私が毎日気持ちよくキッチンに立てるよう。そんな自分と家族への思いやりが、繰り返される家事の原動力となっています。



「家事」と「収納」は密接に関係している

「わが家の雑然としたキッチンを見慣れてしまった私にとって、それはもはや、『ひとかたまりの風景』でした。ですが今回、本多さんと片付けをして、キッチンを俯瞰して見ることで、それぞれのものに目が行き届くように……。あるべき場所にものが収まり、キッチンのくすみがとれたことで、夫もキッチンに立ってくれるようになりました」。こんなメールを最近、お客様からいただきました。じつは家事のイライラは、収納に原因があることも多いのです。繰り返しの家事の面倒を生むのは、道具の出し入れのしづらさや、散らかった場所で行なう作業の窮屈さ。逆にいえば、スムーズに入れでできる収納場所と、片付けやすい仕組みをつくれば、家事はおのずと快適になるのです。家事でイラッとしたら、すぐに収納の改善を。家事と収納、本当に密接な関係です。



「家事」とは? / 私にとつての「家事」／
「家事」と「収納」は密接に関係している

第一章 本多家の「家事」

本多家の家事メソッド 12

本多家の家事リスト 14

本多家の生活動線 15

A リビング 16

B 押し入れ 18

C キッチン 20

D キッチンのオープンラック 22

E ランドリー／F 玄関／G 靴箱 22

日々進化するズボラ家事 24

掃除道具はすぐ使える「オープン収納」に 26

「吊るす」は片付けやすい 28

ズボラ流・簡単掃除 30

ウエス使い回し術 31

「たまに」の特別掃除 32

水周りをきれいに保つ工夫 34

朝をラクにする夜洗濯のススメ 36

時短家事のかなめ! めぐりのよいキッチン

道具は働きものに限る 40

作業スペースを確保する 41

狭いキッチンも工夫次第 42

お気に入りの市販品があれば 44

下ごしらえで食事づくりの貯金を 46

食べ切るための冷蔵庫収納 48

ゴミ箱は容量と収納場所が肝心 48

散らかりやすいものの、たまりやすいもの

毎日使う服は出しやすい位置に 52

部屋着にこそ住所を 53

着回しやすい「重宝服」をベースに 54

衣替えは処分のチャンス 55

家族が散らかすものの住所をつくる 56

万能な作業台／テーブルはつねにすっきりと 58

紙ゴミの処理法あれこれ 58

分類しにくいものはざつくりまとめて 60

暮らしがはかどる情報整理

62

出先で使う情報は手帳にひとまとめ
紙ものの分類と保管

66

ワードローブノートをつける
段取りよく旅に出る

69

家事がしやすい
部屋づくり
もくじ

第三章 家事のしやすい「家を建てる」

110

私が設計から関わった家

対談：家事動線のよい家とは？

建築家・伊藤裕子さん

118

限りある時間を有効に使いこなすために

70

事務仕事は喫茶店を利用する

72

「先手必勝」が効率をよくする

73

インターネットショッピングを活用する
手みやげは定番を決めておく

74

column #1

朝の習慣・夜の習慣

76

column #2

気になる！消耗品の交換頻度

108

〈巻末おまけ〉 本多家の愛用家事アイテム

122

第二章 家事がしやすい「お宅訪問」

段取りの工夫が詰まつた家

78

家族が行動しやすい家

86

ワードローブの動線がよい家

92

料理がしやすいキッチンの家

96

小さい部屋ですっきり暮らす家

100

訪問先で聞いたおすすめ愛用アイテム

106

※本文中の「*」マークがある商品は、
巻末に問い合わせ先とクレジットが掲載されています。



第一章

本多家の「家事」

やり方や仕組みを変えれば、家事はどんどんラクになります。さらなるラクを求めて、わが家の家事も日々更新中。ズボラな私がたどりついた、最新の「わが家の家事スタイル」をご覧ください。