

みんなの

家事ブック

本多さおり



著者が選んだ暮らし上手のお宅へ訪問！

「あなたの家事、見せてください」

著書累計45万部突破！

マイナビ

クローゼット・靴箱
の快適収納

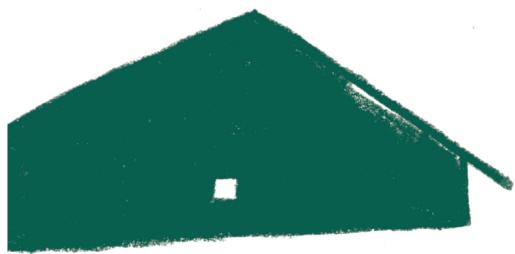
掃除・洗濯・炊事
の小さな工夫

みんなの暮らしの道具＆アイデア
洗濯グッズ／ゴミ箱／
タオル／ジップ袋

シリーズ待望第2弾！

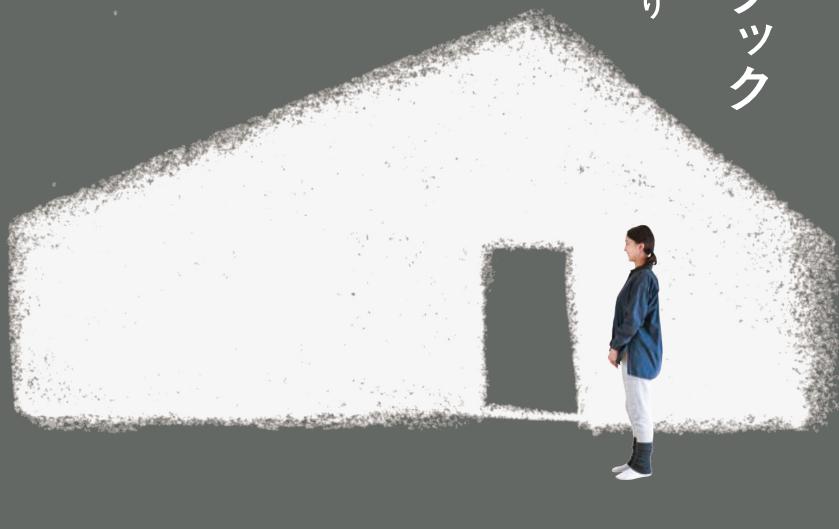
本多さおりの
「家事がしやすい」
部屋探訪

がんばりすぎない
家事と収納実例
280



みんなの
本多さおり
家事ブック

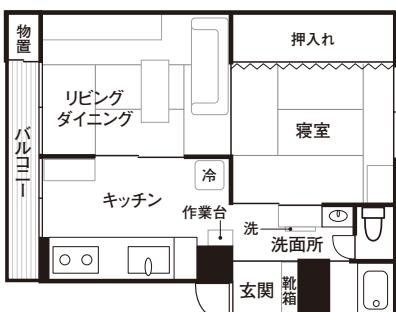
本多さおりの
「家事がしやすい」部屋探訪



はじめに

家事は日々の繰り返しの作業なので、自分のやり方はどうしてもマンネリ化しがちです。そして、家事は閉ざされた空間で黙々と行なうため、ほかの人のやり方を目撃する機会がなかなかありません。私は仕事柄、一般家庭へおじゃましてお客さまと家の話で盛り上ることがよくあるのですが、そこで「なるほど！」というお持ち帰りネタをいただけるととてもうれしくなります。ご本人が当たり前にやっていることでも、私にとっては新鮮でマネしたくなるようなアイデア、試してみたい商品、簡単でおいしいレシピ……そんな家のスパイスは、マンネリ化した私の家事に新しい風をもたらしてくれるのです。

この本ではうれしいことに、私が気になつた7軒のお宅に「あなたの家事、見せてください」という取材に応じていただきました。仕事をしながら、お子さんを育てながら、と家事に充てられる時間はさまざまですが、どの方にも共通していたのは「気分よく家事をこなすためのしきけ」がありました。そのしきけはいたつてシンプルで、自分がラクできるように考えられたものばかり。洗顔のついでにハンドソープで洗面ボウルを洗ったり、バスマットの代わりに折り畳んだタオルを使つたり、洗濯ものを戻す場所ごとに干したり……。「あ、ちょっといいな」というほんのひとさじの変化が、毎日の暮らしにじわじわとうれしさをもたらしてくれるものなのです。



わが家は42m² 2Kの賃貸住宅に2人暮らし。田の字型の間取りはぐるぐると回遊でき、アクセスが良好。窓辺にあったテーブルを壁際に移し、ソファを90度変更したこと、バルコニーへの出入りがスムーズに。





- はじめに 2
これからの、家事がしやすい部屋づくり 7
料理 8
アイロンがけ 10
書類整理／雑用 11
「家事貯金の増やす化」進化中です！ 12

PART 1 「家事がしやすい」部屋探訪

暮らしの先輩に会いに行く
男女の家事を学ぶ家…引田ターセンさん、かおりさん 14

- 家事をルーティン化した家…森島良子さん 22
夫婦の役割分担がうまい家…野村光吾さん、千明さん 28
家事のしきけが満載の家…田中由美子さん 34
家事のシンプル化が進む家…田中あきさん 42
ものも汚れもためない家…藍子さん 48
片づけで暮らしが整う家…永野美弥子さん 54

PART 2 「クローゼット・靴箱」の快適収納

【クローゼット】

- 押し入れ収納は、しまう前のものの
仕分けから始まります 62
自分らしい収納システムで
「しまう」をムリしない 66
服もバッグも全部見せる。
管理がしやすいクローゼット 67
平日服と週末服。目的で分けるから使いやすい 68
シンプルなしくみなら
どんなものでも吊るせる、収まる 69
干す・運ぶ・収める。すべてがラクだから片づく 70
全部見渡して、引き出し収納を使いやすく 71





【玄関】

- 本、CD、紙袋……。
既成概念を取り払い、靴以外もしまう 72
持って行くもの、持ち帰るものを片づける場所 74
靴箱と収納を分離。わかりやすいから迷わない 75
見つけやすく、湿気もこもらない。
「見える化」で快適収納 76
貼る・吊るす。すっきりの秘密は壁面収納にあり 77
必要数だけ持つ。そうすれば小さい靴箱でも余裕 78
使い勝手を優先した機能的なシューズクローゼット 79

PART 3 「掃除・洗濯・炊事」の小さな工夫

- 掃除 82
洗濯 86
炊事 90
洗いもの、どうしてる？ 93

COLUMN #1

- みんなの暮らしの道具 〈その①〉洗濯グッズ 40
番外編 タオル、どこのを使ってる？ 41



COLUMN #2

- みんなの暮らしの道具 〈その②〉ゴミ箱 60

COLUMN #3

- みんなのジップ袋活用術 80

COLUMN #4

- わが家の道具の適量 94



「3人暮らしを目前に

家事をさらに
好きになりたいと
思うように
なりました」



ある日のつくり置き。豚汁、漬け卵、ポテトサラダ……と料理は基本的に忠実な私。ゆでたオクラとにんじんは手軽に野菜を摂るため、弁当の彩り役にも。



きや！」というストレスを少しでも軽減したいと、これまであの手この手で乗り切つてきました。

今はこの、料理の「イヤだな感」を少しでも減らしたい。親として子どもに食べさせていく責任、健康へのますますの関心、世話を焼く家族が増えるという現実……。料理をはじめ、アイロンがけや

買い物など、苦手な家事も「やらなきや！」と意気込まず取りかかるよう、得意な収納や掃除のように、自分なりのマイスタイルをつくっていきたいのです。

そして子どもが生まれたら、親子のつき合いは対等に。「話してもわからないだろうから言わない」ではなく、「わからぬかも知れぬけれど話そう」と努めようと思います。そうすれば、苦手なことも臆せずカミングアウトでき、「おいるんだよ」と素直に伝えられる。それは、私の「やらなきや！」を和らげ、「イヤだな感」を減らし、少しづつ好きに近づいていく。

出産により、苦手な家事も好きになるチャンスを得ることができそうです。



これからのが 家事が しやすい

やり方やしくみを変えれば、家事はどうなんどラクになる——。

前著の『家事がしやすい部屋づくり』（小社刊）でそう書いたとき、私は夫婦2人暮らしでした。けれど今は新しい命を授かり、家のやり方やしくみに変化の兆しが見られます。

どんな人にも家事の好き嫌いはあります。今回お話を伺ったみなさんも「好き」と「嫌い」がはっきりと分かれています。私も、何を隠そく料理が大の苦手。幼い頃、母が外食先で味の分析をしてくる傍らで、「いったい何がおもしろいの？」と疑問に思ったほど、料理に関心が持てないのです。食べることは大好きなのに、つくる、という行為に興味が抱けない。夫も「男子厨房に入らず」タイプなので、わが家の料理番は必然的に私。「今日の献立どうしよう?」、「食材、使い切らな



料理

つくり置きの適量を見つける

冷蔵庫につくり置きがあれば、毎朝の弁当づくりがラクチン。それを実感してから、時間と野菜があるときは、常備菜をつくっています。けれど、手間暇×余りものでつくった常備菜は、量が多くて消費が追いつかない！なんてことも。そんな経験から、今は、汁もの1、おかず2、ゆで野菜2をわが家の適量に。



「おいしい」の 鉄板を持つ

結婚後につくり始めた、手のひらサイズのレシピ帳。これがないときつと、日々の夕食づくりに困るでしょう。雑誌やネットで見つけたもの、友人のおすすめ……など、一度つくって気に入った料理をメモ。インデックスは、主菜、副菜、つくり置き、たれ・ソースの4つ。写真の「牛丼」と「豚汁」は、特別枠です。

市販の万能だれを 味方に付ける

市販の万能だれは最後まで使い切れた試しがなかつたので、しばらく手を出しませんでした。でも、ゆで野菜や豆腐に「かけるだけ」で一品になると、ステップのシンプルさは助けになります。そこで、このたび食いしん坊からのお墨つきを頼りに再チャレンジ。味を決める面倒な段取りをパスできて、うれしい限り。



左)梅肉を贅沢に使った「もへじ 梅しそのたれ(紀州南高梅使用)」と、まろやかな酸味のポン酢しょうゆ「佐吉のたれ」。上右)「もへじ 梅しそのたれ(紀州南高梅使用)」にごま油とはちみつを混ぜ、ゆでたほうれん草としらすを和えました。上左)刻んだ野菜に「佐吉のたれ」をツツーとかけるだけで、おいしいサラダになります。