

生活

知的家事プロデューサー
本間朝子

ごじつそり
消える

ムダ家事が

手抜きじゃない！
大切なのは
手間を省くこと。



女性の平均家事時間は

1日2時間24分。

1週間にすると、

16時間48分。



この時間を

自分のために使えたら？

家族のために使えたら？



働きながら、子育てしながら
家事をこなすとき。

ふと訪れる

「私、何やってるんだらう？」

という感覚。

ずっと家事をがんばり続ける自分に
気づいてしまった感じ。



だからいつだって頭の片隅にあるのは

片づけ・掃除・洗濯・炊事

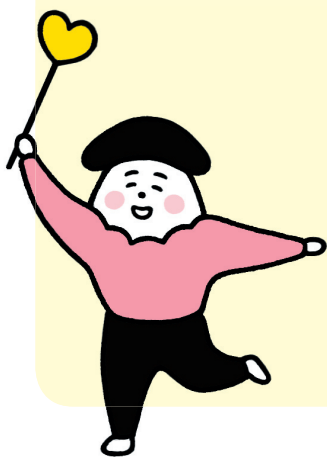
いつそ全部の家事が消えてしまったらいいなあ……

という素朴な願い。

その願い、もしかしたら叶うかもしれない。

毎日がんばる、

すべての女性に贈ります。



はじめに

「平成8年の『女性の家事時間』は2時間37分でした。では、20年以上経った今はどう変化していると思いますか？」

これは私がセミナーで、受講者の方にいつもする質問です。するとみなさんはたいいてい「減っていると思う」と答えます。でも正解は「ほとんど変わっていない」です。厳密にいうと2時間24分で、10分ほどしか減っていないのです*。

不思議だと思いませんか？ 家電はこんなに便利になって、家事代行サービスも増えていきます。それなのになぜ、家事時間はあまり減っていないのでしょうか？

これは「家事1回あたりにかかる時間は減ったけれど、家事の頻度が増えているから」といわれています。たとえば洗濯機が進化したことで、今まではクリーニング店に頼んでいた洗濯が自宅でするようになったり、清潔志向の高まりによって、掃除の回数や洗濯の頻度が増えてしまったり……。便利になってきているけれど、また新たな家事が生まれているのです。このようにキリがなく増えてしまう家事を減らすには、毎日の生活に潜む「ムダ家事」を見つけて消していくことが大切です。





じつは私自身、かつては家事が大の苦手でした。やることがたくさんある家事に振りまわされていたのです。

この状況をなんとか変えたいと、私は同じことをくり返したり、ストレスを感じる家事は「ムダ家事」と認定してなるべく減らしたり、やらなくても済むよう工夫してきました。

たとえば、家事の動線を短くしたり、「家事の型」を作ってそのつど考えなくても済むようにしたり、水まわりの掃除をしなくても問題ない環境に整えたり……。

そうやって少しずつ変えていくうちに、家事にかかる時間や負担は大幅に減っていきました。すると、自分の時間は増え、疲れやすかった体も元気になり、笑顔が増えていったのです。

今、あなたの毎日の中に「ムダ家事」はありませんか？

もしあったら、そのムダ、きつと消せると思います。しかもムダな家事を消すと、あなたの時間が増えるというご褒美つきです。

この本で、ひとつでもできそうなことがあったら、今日からすぐに試してみてください。家族も上手に巻き込んで、一緒に実践して欲しいと思います。

あなたと家族の笑顔が増えますように――。

※平成28年・2時間24分（総務省統計局「平成28年社会生活基本調査」より）



ムダ家事が消える生活、始めませんか？

この本は、あなたがムダにやっている家事を消してしまう本です。
次の5つの章に分けて、コツを紹介しています。

- 1 片づけのムダが消える
- 2 掃除のムダが消える
- 3 洗濯のムダが消える
- 4 台所のムダが消える
- 5 データ、書類整理のムダが消える



この本を読むと「何だかムダだなあ……」

と感じていた家事に終止符を打てます。

また「それってやらなくてもよかつたの?!」

という家事がはつきりして、

より効率的なやり方がわかります。

そのためにデータや数値、

具体例を多く盛り込んでいます。

すべての項目を取り入れなくても大丈夫です。

自分のライフスタイルや

家族構成などに合いそうなもの、

できそうなものから試してください。

片づけのムダが消える

たとえばこんなムダ

✕ 郵便物の整理

クレジットカードの利用明細書やダイレクトメールなどの郵便物は、帰宅後すぐに処理するのがいちばん。そのために、**ハサミとゴミ箱をセット**にしておきましょう。すぐに郵便物を開封し、不要ならその場でゴミ箱へポイ。あとで整理する必要がなくなります。

この章では、リビングや部屋などの片づけにまつわるコツを紹介しています。

くわしくは24ページ

ハサミをゴミ箱の近くにセットする
やってみました! の声

なぜ今までやらなかったんだろう……と思うほど

♥ **かんたん**で、**便利**でした!(43歳・女性・奈良県)

すぐに郵便物を破棄できるようになって、

♥ **家が散らからなくな**りました!(25歳・女性・静岡県)

いろんなところに置きがちだったハサミの定位置が決まって、

♥ **探さなくな**った(34歳・女性・愛知県)

♥ 宅配便のこんぼう梱包を開けるのも**ラク**になった♪(35歳・女性・神奈川県)



掃除のムダが消える

たとえほんまムダ

掃除の時間を設ける

えっ?!
掃除時間って
なくなるの〜?



寝る前にフロアワイパーを寝室に置いて、起床時にフロアワイパーをすべらせながら移動すれば、起きたと同時に掃除完了です。しかもホコリは時間をかけて床に落ちていくので、時間帯も朝がベスト。これでわざわざ掃除時間を設ける必要がなくなります。

この章では浴室やトイレなどの場所別に、掃除のムダを消すコツを紹介しています。

くわしくは44ページ

寝る前にフロアワイパーを寝室にセットする
やってみました! の声

- かなりの**時短**になった! どんなに寝ぼけていてもワイパーくらいは引けますね(笑)(45歳・女性・東京都)
- 掃除時間の**短縮**ができた。**習慣**ができて、朝にあれもこれもしなきゃ! と**イライラしなくなった**(26歳・女性・東京都)
- 起きてからワイパーを片手で持ち、洗面所の床掃除をして顔を洗い、そのままトイレの床掃除もした。**すごラク**だった(27歳・女性・埼玉県)
- 毎日の動線をきれいにできて、**日中の掃除の時間が減りました**(43歳・女性・奈良県)

洗濯のムダが消える

たとえほんなムダ

✕ 布団を外で干す

じつは布団は外で干さなくてもOK。日当たりのよい室内で充分乾燥できます。天気の良い日に窓際にイスやテーブルを置いて、その上に布団を置いてみてください。フカフカになります。

この章では洗濯する、干す、たたむなど、洗濯にまつわるあれこれ消すコツを集めました。

くわしくは93ページ

布団は室内で干す
やってみました! の声

外で干すもんだと
思い込んでた～



- ♥ 外で干したときのようなフワフワ感とにおいになりました! (30歳・女性・埼玉県)
- ♥ ベランダに布団を出すのは毎回大変だったけど、ラクになった (34歳・女性・神奈川県)
- ♥ 外出が多く、布団を干せず気になっていたが、これならできました (34歳・女性・東京都)
- ♥ 室内で干せて感動!
外の花粉、黄砂、虫が気にならなくなりました (35歳・女性・大阪府)

台所のムダが消える

たとえばこんなムダ

調理中に何度も
まな板を洗う

使うたびに洗う作業ほど面倒なことはありません。肉、魚を切るときはまな板にオープン用シートを敷くと汚れず、衛生的です。

この章では調理中のムダはもちろん、冷蔵庫の整理や買い出しなどのムダを消すコツを紹介しています。

くわしくは

127ページ

肉、魚を切るときは、
まな板にオープン用シートを敷く
やってみました! の声

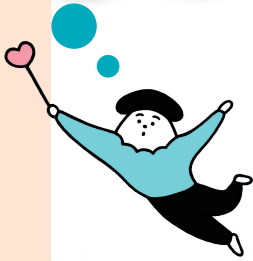


できるだけ
洗う回数は
減らしたい～

- ♥ オープン用シートがもったいないかな? と思いましたが、そのぶん**洗剤とお水が節約**できているので、**目からウロコ**でした! (39歳・女性・北海道)
- ♥ あと片づけが**ラク**になった。
♥ **においがつかない**のもうれしい (37歳・女性・滋賀県)
- ♥ 本当に**まな板を軽く洗う**だけでよくなった♪ (30歳・女性・東京都)
- ♥ 今までは週に一度、魚の血などがついたまな板を塩素系漂白剤につけていましたが、実践してからは**一度もつけていません!** (28歳・女性・神奈川県)

92%の人が 「ムダ家事が消えた!」 を実感

実際にこの本で紹介するコツをやってもらったところ、128人中118人の方が「ムダな家事が減った」という回答でした。今日からできることを取り入れて、あなたもムダ家事を消してしまってください。家族にも「ねえねえ、こうするといいたい!」とシェアできると、ムダ家事がより一層消えるはずですよ。



くわしくは
139ページ

書類はすぐに
クリアファイルに入れる
やってみました! の声

- 書類の散乱がなくなって、必要な書類をすぐに取り出せるようになった!(36歳・女性・神奈川県)
- サイズがバラバラの書類が、整理しやすくなりました(37歳・女性・宮城県)
- 探すのがラクになった! 子どもが持ってくる学校からのお便りは、すべてファイルに入れるようお願いしています(37歳・女性・高知県)

CHAPTER

5

データ、書類整理の ムダが消える

たとえばこんなムダ

× 書類を探す

書類は家に持ち込んだらすぐにクリアファイルへ。まとめて入れるのではなく、案件ごとに入れるのがポイントです。

この章では、データや書類整理のムダをなくすコツを集めています。

ワタシ、いつも
書類を探してる～



CHAPTER 1
片づけのムダが消える

- リビング** バッグの定位置を作ると散らかりのスタートを阻止できる。……20
- リビング** 帰宅後、くつろぐまでの間に物の置き場所を作ると気づくと片づけが終了している。……21
- リビング** リモコンを置く場所はマスキングテープで枠を作ると置き場所が定着する。……22
- ダイニング** ダイニングテーブルにとりあえずトレイを設置するだけで、10秒で片づく。……23
- 部屋** ゴミ箱の近くにハサミをセットするとその場で封を切り、不要な郵便物を捨てられる。……24
- 部屋** 手を洗うときにアクセサリを外して洗面所に収納すると外すタイミングが決まる。部屋のどこかに置きっぱなし……がなくなる。……25
- 部屋** 玄関に鍵やハンカチなどの出発セットを置くところから集めずに済み、一瞬で身支度が完成する。……26
- 部屋** ブロックやパズルは、レジャーシートの上で遊ばせるとシートのままおもちゃを集めて片づけ終了。……27
- 部屋** たたまなくてよいものは、たたまい。たとえば、脱いだパジャマは、S字フックに引っ掛けるだけでいい。……28
- クローゼット** 着なくなった服は、一度着てみる。気もちよく人と会えるかどうかを考えると処分する決心がつく。……29
- クローゼット** 夏のバッグに夏小物、冬のバッグに冬小物を収納するとバッグを変えるだけで衣替えが完了する。とくに決まった期限はないけれど、近々持っていきたい物は玄関に置くこと忘れない。……30
- 部屋** 化粧品サンプルは、今使っている物につけると使うタイミングが生まれる。……31
- 部屋** 使い捨てのお手拭きは、台所に置いておくと掃除に使えて、そのまま捨てられる。……32
- 台所** コンビニなどでもらった割り箸は、菜箸として使うと汚れたら気兼ねなく捨てられる。……33
- 台所** ポケットティッシュは袋から出しておく、優先して使うようになる。……34
- 部屋** 物自体は姿を消しても違う形で残っていると考える。……35
- 部屋** 使い道がないおしゃれ紙袋は、収納ボックスにする。……36
- 部屋** 薬は救急箱に入れずに、そのままカゴへ。探す手間がなくなる。……37
- 部屋** コップは多用途に使えるものを選んで使いまわす。……38
- 部屋** 文房具は種類につき2個までにすると家族も大事に使うようになる。……39
- 部屋** ……40

部屋

まずは引き出しの1段めだけを片づける。
短時間で達成感を味わえる。

41

COLUMN

名前のない家事にスポットライトを当てて

42

CHAPTER 2 掃除のムダが消える



部屋

寝る前にフロアワイパーを寝室にセット。
起床時にすべらせて移動すれば、
掃除時間いらず。

44

部屋

フロアワイパーは見えるところに置くと
気づいたときに、すぐに掃除できる。

45

部屋

掃除機のヘッド幅に合わせて家具を配置すると
すき間も一気に掃除できる。

46

部屋

キャスター台を活用すると
掃除の流れが止まらない。

47

部屋

ゴミ箱は紙袋で代用。
引っ掛けておけるから、持ち上げずに済む。

48

部屋

サッシの溝、部屋の角……。
掃除しにくい場所は、マスキングテープが効く。

49

部屋

コンセントのコード類は床につけず、
宙に浮かすと掃除がラク。

50

部屋

ホコリは隅に溜まる。面倒なときは、
そっだけフロアワイパーで拭けばいい。

51

部屋

特等席にハンディモップを入れておくと
モチベーションが下がらない。

52

部屋

背の高い棚の上に包装紙を敷いておくと
ホコリ掃除が不要になる。

53

部屋

パソコン＋ウエットティッシュ。
起動している間に拭くタイミングが生まれる。

54

部屋

エアコンは送風60分後に電源をオフにすると
内部を乾燥できて、カビ予防できる。

55

台所

キッチンマットは撤廃。代わりにフロアモップと
水入りスプレーをセット。

56

台所

換気扇は調理5分前にオン、5分後にオフ。
これだけで油污れが軽減する。

57

台所

油は2m飛ぶので
揚げたり炒めたりするときは、
アルミガードを活用。

58

台所

液だれなどのちよつとした汚れは
キッチンペーパー9分割が効く。

59

台所

濡れた布巾を持って開閉すると
取っ手が汚れず、ついで掃除になる。

60

台所

冷蔵庫の上面にラップをかけておくだけで
大掃除が一切、不要になる。

61

台所

ドアポケットには四隅を立たせた
キッチンペーパーを入れておく。

62

台所

食材の保存はテーパー別と
トレー&カゴが合い言葉。

63

台所

調理前にシンク全体に水をかけておくと
水の膜ができて汚れにくい。

64

台所

排水口のぬめりは有機物が犯人。
ミニゴミ入れて、排水口に流れるのをくい止めて。

65

台所

排水口のバスケットは、
凹凸のないステンレス製にするとうぬめらない。

66

浴室

入浴後、浴室に熱いシャワーをかけるとカビ予防に効果大。

67

浴室

シャワーは立ちよりも座り。汚れの飛ぶ範囲がせまくなる。

68

浴室

ただ換気扇をまわしても意味なし。正しい換気は通気口が鍵を握っていた。

69

浴室

床置きせず、S字フックでつるすと水が切れてぬめらない。

70

浴室

排水口のふたを取って見える化するとゴミを取るクセがついてぬめらない。

71

浴室

お風呂用洗剤はシャンプーで代用可能。ついで掃除にびったり。

72

浴室

浴室用の水切りワイパーで水気を切ると水垢がつかない。

73

浴室

重曹をひとつかみ入れて入浴すると湯船の汚れがサツと落ちる。

74

洗面所

髪の毛は1日50本抜ける。洗面所には床用の掃除グッズをスタンバイ。

75

洗面所

手を洗うときにハンドソープで洗面ボウルも洗ってしまおう。

76

洗面所

タオルを置いて、使用後はサツとひと拭き。これだけでずっときれいな洗面台。

77

洗面所

週1回、40°Cの湯を洗面ボウルに溜めて勢いよく流すと排水管汚れが予防できる。

78

トイレ

寝る前にトイレ用の除菌洗剤をスプレーしておく

79

寝ている間にトイレ掃除が終了。

トイレ

トイレ掃除は3つに分けるとラクになる。

80

トイレ

床に物を置かないとトイレ掃除はもっとラクになる。

81

玄関

玄関は燃えるゴミの日に掃除するとそのままゴミ捨てに出せる。

82

玄関

玄関+ウエットティッシュは地味によく効く。

83

COLUMN

掃除ってじつは短時間で終わる

84

CHAPTER 3
洗濯のムダが消える



洗濯

着たけどまだ洗わないコーナーを作ると洗濯量が減る。

86

洗濯

バスタオルはフェイスタオルにチェンジすると洗濯量が大幅減。

87

洗濯

バスマットは撤廃。珪藻土のバスマットを使えば洗濯不要になる。

88

洗濯

洗濯カゴを洗う物別に用意すると仕分けが不要になる。

89

洗濯

シャツの襟や袖口にベビーパウダーをつけておくと皮脂汚れがつきにくい。

90

洗濯

使ったタオルは、乾かしてから洗濯カゴへ。5時間以内に乾燥しないと菌が繁殖する。

91

干す

シャツの袖口と前身ごろのボタンを留めて洗濯すると絡まり知らず。

92

干す

布団は外で干さなくてもいい。室内でも充分効果がある。

93

干す

梅雨どきの部屋干しは扇風機＋エアコンのダブル使い。早く乾いて、コストも低い。

94

干す

乾いたバスタオルを一枚入れると乾燥時間を10〜30分、短縮できる。

95

干す

部屋干しは、窓際ではなく部屋の中央で干す。

96

干す

パーカーはスカート用ハンガーを使うとよく乾く。

97

たたむ

洗濯物は立ったままたたむと短時間で片づく。

98

たたむ

ハンガーにかけたままという選択で一枚でも多くたたまない。

99

たたむ

たたむ役割の人を作らない。自分の物は自分でたたむ。

100

たたむ

シーツを洗ったら、たたまずに同じものをつける。シフにならない、専用の洗濯ネットがある。

101

アイロン

シフがついた衣類は、入浴後の浴室につるすと湿気でシフが取れる。

103

アイロン

シャツは縦・横・斜めに生地を引っ張って干すとシフができない。

104

アイロン

ハンカチはたたんで干すとアイロンいらず。

105

COLUMN

うまく家事シエアをするコツ

106

CHAPTER 4 台所のムダが消える



調理

食材を置く、調理する、盛りつける。この3つのスペースを確保。

108

調理

目から腰の間に、へビロテ調理グッズを収納する。

109

調理

鍋はシンク下がベスト。取り出して、すぐに水を入れられる。

110

調理

ジャンルにしばられず、使い勝手がよい仲間を固める。

111

調理

調理グッズは過去1年以内に使った選抜メンバーだけを残す。

112

調理

何度も使う物は、何個も用意すると作業が中断しない。

113

調理

奥の卵1個だけに賞味期限を書き、手前から使う。

114

調理

野菜室に使いかけコーナーを作ると使うべき野菜が見える化できる。

115

調理

使用頻度の低い調味料は、トレーにまとめて最上段へ。ドアポケットには入れない。

116

調理

付属のからしやわさびの小袋は、本体チューブに留めると使うタイミングが生まれる。

117

調理

冷凍庫は、分ける、仕切る、立てるが鉄則。

118

調理	スマートフォンでレシピを見るときは チャック式保存袋に入れる。	119
調理	計量スプーンや菜箸など 使うたびに洗う物は 水を入れたコップに立てて調理スタート。	120
調理	先端が調理台につかないグッズを 選ぶ だけで 汚れが一切気にならない。	121
調理	ストック野菜は 一気ゆで 。たかが湯、されど湯。 一度沸かした湯は 使い切る 。	122
調理	炊飯器 + 根菜 。 お米と同時に温野菜が できあがる 。	123
調理	忙しい日は、 ホイル焼き 。 トースターに入れるだけで 完成する し 洗い物も 出ない 。	124
調理	包丁、まな板、 フライパン を 使わず に オムライスが 作れる 。	125
洗い物	和え物は、 ボウル を使わない。 見栄えのよい 保存容器 で 和える と そのまま 食卓へ 出せる。	126
洗い物	肉、魚を切るときは、 まな板に オーブン用シート を敷く。 葉野菜の上に 料理を盛りつける と 皿が 汚れない 。	127
洗い物	フルーツは、 テーブル用ナイフ を使って 皿の上で切るとまな板と包丁を 出さず に済む。	129
洗い物	カレーに 寒天パウダー を入れると 鍋に こびりつかず 、 ツルン と 取れる 。	130
洗い物	洗った 食器 に湯をかけると 早く乾く 。	131

買い出し	スーパーのレイアウトに合わせて 買い物リストを書く と 買い物時間が短くなる。	132
買い出し	アプリを使って、 家族でリストを共有 すると 足りない物がわかって、 買い物 を分担できる。	133
献立	献立はゆるい 枠組み を作ると 迷わないし、 ノンストレス 。	134
献立	献立に いつも迷う なら 人気メニューの記録を残す。	135
COLUMN	家事シェアを 加速させるコツ	136

CHAPTER5

データ、書類整理

のムダが消える

整理	年賀状は 1年ぶん を 整理ケースに入れて 2年間保管 。	138
整理	書類は クリアファイル を使うと 整理 しやすい。 手紙は 写真 を撮って、 メモアプリ に保存。 本体は 手放す 。	139
整理	もらった プレゼント は 写真を撮って メモアプリ に保存。 すぐに見返せて、 お礼 する際に役立つ。	140
準備	季節の 行事 や 記念日 の 準備 は、 リスト化しておく とあわてず に済む。	141
準備		142



CHAPTER

1



片づけ

のムダが消える

CHAPTER 1 リビング

リビングが
散らからないコツ

バッグの定位置を作ると
散らかりのスタートを
阻止できる。

帰宅後、床やソファに何気なくバッグを置いていませんか？ 定位置に置くのは「片づけ」ですが、**定位置ではない場所に置いた瞬間に「散らかり」になります。**ほんの小さな違いですが、大きな差が出てしまうのです。



『たとえば、こんなバッグの定位置』

- 例
- 家具や壁にフックをつけて、かけられるようにする (おすすめのフック48ページ)。
 - カゴを置いて、入れられるようにする。
 - 棚の中に置けるスペースを作る。
 - 玄関の一角に置き場を作る。
 - スツールの上に置けるようにする。