



特集  
●心臓弁膜症 ●痔のお話  
●無痛分娩の安全性  
●インフルエンザ  
●不育症とは何か

暮らして健康の月刊誌ケア 2017年12月号掲載より



## 片付けのアイデア帖 第21回 「5分片付けで家事効率アップ！」

“暮らす”にはモノが必要です。いつでもすぐ使えるように普段から使ったら戻す習慣を身につけましょう。

【記事監修】おうちスタイリスト® 米村 大子

整理収納メールマガジン

週刊 **ダイコ**

毎週火曜配信



教えてくれたのは...  
整理収納アドバイザー  
米村 大子さん  
おうちスタイル札幌 代表/整理収納アドバイザー1級/宅建物取引士

お片づけレッスンや終活講座、企業・個人宅での整理収納サービス、高齢者の住替えのアドバイスや整理収納サービスなどを手掛ける「おうちスタイル®」として道内外で活躍中。

おうちスタイル札幌 検索

5分間と10分間でどれくらいの家事が出来るでしょうか。毎日の生活を振り返って、5分間で出来ることと、10分間で出来ることリストを作成してみましょう。項目が集まったら、それを一つずつ付箋に書き出します。例えば30分あったら、何と何を一緒にやると効率よく、どれくらいの時間で出来るのかなどを考えてみましょう。家事時間をコントロールすれば、自分の趣味の時間やゆっくりお茶を飲む時間を楽しめるようになります。

家事の時間をチェックして効率よく

片づけの習慣としてお勧めなのが「5分片づけ」。寝る前や出かける前に行うと、朝起きたときや家に帰ってきたときにスッキリした気分を味わえ、気分が違います。床の上にモノがなければ、午前中にしたい掃除機掛けなどの家事動線がスムーズになりますよ。

部屋がきれいに見えるためには広い面積の部分がモノのない状態であることが一つのポイントです。部屋で広い面積といえば床。床にモノが直置きになっていて散らかって見え、何も無いとスッキリして見えます。出したモノは元の場所に戻さず、買って来たモノには定位置を用意するということを普段から意識すると、床にモノが置きっぱなしになることは少なくなり、買物の仕方も変わってきます。「これ使えるかも」よりも「ここで使おう」と目的をもって買い物が出来るようにしましょう。

きれいに見せるには空間が大切