手間を掛けずに 時短で楽々！

①

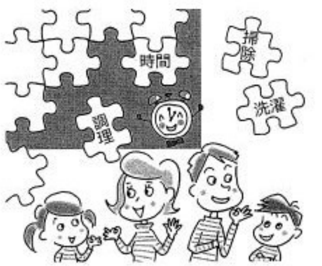
家事マイスター®　**梶野　智絵**

今回から1年間、「時短家事」の方法や、自分で「時短家事」を見つけ出せるコツについてお伝えしてまいります。

よく耳にする「時短家事」ですが、具体的に皆さんは、どういったイメージを持っていますか?

「短い時間で、たくさんの家事を簡単に、楽にできること」ではないでしょうか。主婦にとって、魔法のような家事テクニックですね。

「時短家事」って何？



一日の掃除・洗濯などの〝パズル〟を配分

能力のある選ばれた人だけが手に入れることができるのが「時短家事」ではありません。そんなことは、全く無いのですよ。

全ての人（老若男女）が、ちょっとしたコツと考え方を変えるだけで、身に付けることができます。

つまり、「時短家事」とは、「時間」と「家事」のジグソーパズルのようなものなのです。「時間」を管理・配分するテクニックが、あなたの「時短家事」を育てます。

そして「家事」とは、簡単に「掃除」「洗濯」「調理」と一言で言いますが、その中身は多岐にわたっていますよね。

「掃除」は、片付け・掃除機がけ・雑巾がけ・風呂・トイレ・窓拭き・外回り掃除といったものが含まれています。

「洗濯」は、汚れチェック・洗濯機・干す・取り込む・畳む・アイロンがけ・収納。

「調理」は、献立決め・買い物・収納・調理・盛り付け・配膳・食器洗い・食器収納と、これだけの細かい作業が家事の中に含まれています。

一日24時間の中で、何を優先順位に上げるのか、どれを省くのかを見極める力、手抜き感を見破られないポイント、これらを押さえることで、あなたの「時短家事」はますます進化していきます。

「追われる家事から終われる家事へ」――あなたの家事ライフステージを、この1年で変化させていきましょう。

「掃除の時短」「洗濯の時短」「買い物の時短」「調理の時短」「時短に不可欠な整理収納」と、大きく五つに分けてお伝えします。

楽しみに待っていてくださいね。

かじの・ちえ　家事マイスター®。「家事楽々ドットコム」主宰。母に代わり、小学2年から家事を行い、結婚後は、家事代行の仕事に従事する。2011年9月、「家事楽々教室」を開講。家事歴55年の経験を生かし、NHKやTBSのテレビ、FMラジオなどで大掃除や室内干しのコツ、時短家事のコツを解説する。整理収納アドバイザー1、2級。遺品整理士。

手間を掛けずに 時短で楽々！

②

家事マイスター®　**梶野　智絵**

掃除の時短に欠かせないのが「段取り」です。

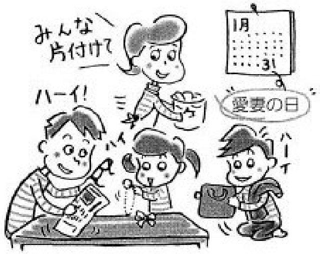
掃除には、片付け・掃除機掛け・雑巾掛け・風呂・トイレ・窓拭き・外回り掃除といったモノが含まれますね。どこを掃除しようと、まず掃除しやすいように片付けから始めないことには、時短につながりません。

掃除の時短のための、片付け方のポイント！

①平面積を広くする片付け法です。

掃除の「段取り」術

平面積が広ければ、大きく掃除機や雑巾を動かすことができるので時短になります。テーブルの上、床、棚をできるだけ、モノが無い状態にしましょう。



家族が協力・分担すると時間も減少！

②家族に片付けさせる。

主婦がワンオペで、掃除前の片付けをする必要はありません！

「今日は、掃除をするから、みんな片付けて～！」と、家族に指示を出せばいいのです。それも、具体的に「パパは、テーブルの上の新聞とメガネを片付けてね」「○太は、床に置いているカバンと服を片付けて！」「○子は、アクセサリー類を片付けて！」と言うようにすると、皆、何をすべきかが分かるので動いてくれやすくなります。

1月31日は「愛妻の日」。「愛妻の日」をチラつかせながら、夫にお願いしてみてくださいネ。

③家の中を、手ぶらで歩かないこと。

何かしら片付けるモノを持って歩く習慣を、家族で身に付けられると「掃除の日だから、片付けて！」を言わなくても済みます。家族が立ち上がるたびに「あ、コレを持って行って」を繰り返すと、やがて何も言わなくても、何か片付けるモノを持って歩くようになります。

この習慣を、幼児の頃から付けておくとママはとても楽な、家事ライフを送ることができます。

今までママがしていたことを、急に自分がするように言われれば反抗したくなりますが、物心付いた時からそうするものと思っていれば、生活習慣として自然に振る舞ってくれるものです。

掃除前の片付けを、家族が分担してくれる習慣が付けば、あなたの掃除時間は15分ほど短縮できます。

もう、お気付きでしょう？　いつもの掃除時間の半分が短縮されているのです。

手間を掛けずに 時短で楽々！

③

家事マイスター®　**梶野　智絵**

掃除の動線は、1平面のマンションと上階があり部屋が細かく区切られた戸建てとでは違ってきますが、基本は同じです。

最低でも、週1回は家全体を掃除するように心掛けてください。

さて、掃除機を掛ける動線ですが、まず、家の中のどのコンセントを使うかがポイントになります。部屋を移動するたびにコンセントを差し替えるのは面倒ですね。1カ所のコンセントで1階部分、もしくはマンションの部屋全てが掛けられると、時短につながります。

掃除の動線とグッズ

その場所は、家の中心に近い場所にあるコンセントです（イラスト1）。え？　掃除機のコードが足らない！　ですって。その場合は延長コードを使いましょう。2階、3階のある家も、階ごとの中心に近いコンセントを使います。

最近では、コードレスの掃除機も普及していますが、この場合、使用時間が限られていますので、その時間内で掃除できる場所を把握してください。

掃除の基本は、上から下へ、奥から手前へ！　です。

ハンディモップと、掃除機の両方を持って始めます。高い所から順番にハンディモップでホコリを取り、ハンディモップに付いたホコリを掃除機で吸い取りながら、床面を吸っていきます。

電源を部屋の中心にすると効率的

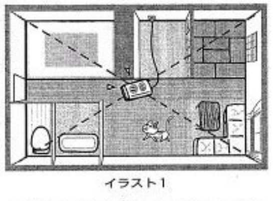


イラスト1

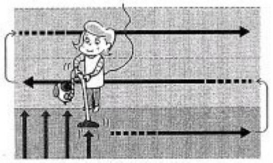


イラスト2（じゅうたんの場合）

掃除機を掛ける方向は、フローリングの場合、溝に沿って、畳は目に沿って掛けます。じゅうたんの場合は、壁奥の際から手前に一引きの長さを、横に同じ長さで1列掛けたら、2列目へと、順にじゅうたん全体を掛けていきます（イラスト2）。

じゅうたんの場合、掃除機を手前に引く時に吸引力がアップするので、引く時に少しゆっくり目に引くと、キレイに掛けられます。

雑巾はあらかじめ絞ったモノを2～3枚用意して、汚れたら取り換えて使うようにすれば、すぐ時間が短縮できます。

雑巾掛けをする時は、ぬれた雑巾と乾いた雑巾の2種類を持って、雑巾掛け&空拭きをすると、雑巾の拭き跡が残りません。

使い終わった雑巾は、洗濯機で洗います。

その他、空拭き用に100円ショップにあるようなアクリル手袋があると、細かいところまで拭けるので便利です。

手間を掛けずに 時短で楽々！

④

家事マイスター®　**梶野　智絵**

掃除の時短は、何といっても手早くキレイにすることです。

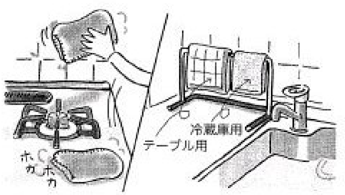
そのために日頃から、汚さない・汚れをためないを、心掛けることが一番です。

気が付いてから汚れを落とす、ではなく、体が勝手に汚れに反応して動く「小まめ掃除」の習慣を付けることが、時短掃除につながります。

「ココの掃除が面倒くさいのよね」という場所こそ、小まめな掃除が求められるのですよ。

「小まめ掃除」のススメ

家の中で一番汚れる場所は、キッチンですよね。そして、そこの掃除が一番大変です。ですが、キッチンの汚れほど簡単に落とせる場所もありません。


冷蔵庫用
テーブル用
ホカ
ホカ

調理直後の熱で油汚れもサッと

汚れ落としと温度は、切っても切れない関係にあります。その点でいえば、キッチンには熱があります。調理直後の熱を利用してぬれ布巾で拭くだけで、油汚れはキレイに落ちます。そのためにキッチンには、テーブル用、キッチン周り用、冷蔵庫用の3枚の台拭きを常備しておくと、小まめな掃除がしやすくなります。

小まめ掃除は、待ち時間や、隙間時間を利用して行うようにします。

お湯が沸くまでの時間、具材に火が通るまでの時間、火を止めた直後等を狙って、ササッと拭く癖を付けましょう。

車の中の掃除もそうです。車内に、ハンディーモップを置いておくだけで、信号待ちや踏切待ちの時間にホコリを取ることができます。ぬれ雑巾をビニール袋に入れて置いておくのも良いでしょう。

ボーっとしている時間を、無駄に過ごすことが無いようにしましょう。

また、モノが散らかってしまう家の中での「小まめ術」は、手ぶらで歩かない！　何か片付けるモノを持って歩く習慣を、家族全員が身に付けることで解消されます。

家族が身に付くまでの間は、「向こうへ行くなら、コレを持って行って」と毎回、お願いすればイイのです。「立っているモノは親でも使え！」という言葉があるように、主婦一人がワンオペで片付けようなどとは、思わないことです。

この習慣・癖が身に付いたなら、あなたは時短の達人になれるでしょう。