

# 「ゆる家事」アイデア集



札幌に住む人にアンケートを実施。日ごろの家事の負担を減らすために、どんな工夫をしているか聞きました。  
※2017年12月7日～13日 シティリビング web のアンケートによる。有効回答数 299

## Cook

### 料理編

#### あると安心「作り置き」

下ごしらえにはフードプロセッサーを使い、多めにストック。料理も2倍の量を作り、半分は冷凍。時間が無い時に備えます。  
(30代女性/夫・子ども2人)

野菜とひき肉を合わせて炒めたものを大量に作って冷凍しておきます。オムライス、ミートソース、ドライカレー、焼きそば、コロッケ…何にでも使えます。  
(30代女性/夫・子ども1人)

#### 時短を目指して一工夫

土曜日に1週間のメニューを決定。日曜日に必要な材料をすべて買い出しすることで平日の買い物の手間を減らします。  
(40代女性/夫・子ども1人)

キノコやゴボウなど、冷凍できる野菜はまとめて刻んで冷凍。ヘルシーな具だくさん味噌汁が手早くできます。  
(50代女性/夫婦のみ)

#### こんな工夫も

キッチンにはテンションが上がるグッズを置き、お気に入りの鍋などを使う。心地いいと感じる場所にすることで元気が出て、やる気も起きます。  
(50代女性/夫・子ども1人)

時々にはコンビニやスーパーの半調理品も利用します。結構おいしいし、栄養表示もされているので便利。週末はなるべく夫と夕食。  
(40代女性/夫婦のみ)

#### 田川さんの実践テクニック

フライを作るときには、ハンバーグも一緒に作る。フライで余ったパン粉と小麦粉、溶き卵をハンバーグのタネに活用。焼くだけにして冷凍すればお弁当などに便利です。

## Clean Up

### そうじ編

#### “毎日ちよこちよこ”で手間ひま減

掃除はロボット掃除機が主体。後は気付いた時にちよこちよこ。使い古しの歯ブラシや掃除グッズはすぐ出せる場所に置いておきます。気付いた時にやっておけば、大掃除は必要なし。  
(40代女性/夫・子ども1人)



#### 田川さんの実践テクニック

お風呂は最後に入った人が洗うルールに。毎日洗ってれば汚れもほとんどないので手間もかかりません。洗面所でも、顔を拭いた後のタオルは飛び散った水滴などを軽く拭いてから洗濯機へ。とにかく汚れをためないのがコツ。

#### こんな工夫も

風呂場には何も置かない。シャワーなどはカゴに入れておき、お風呂のたびに持ち込むようにすると掃除が楽です。  
(40代女性/夫婦のみ)

風呂掃除が大嫌いでしたが、スマホで音楽を聴きながら掃除することで苦痛ではなくなりました。  
(30代男性/妻・子ども1人)

ホコリに気づいたらすぐ拭く。そのためにもできるだけ物(特に掃除が面倒になるような小さな置物など)を置かないようにしています。  
(20代女性/家族と同居)

人を招くこと。掃除は嫌いです。汚い部屋に人を呼べないので、強制的にやることになります。忘年会と称してうちで飲み会をやったら、年末を待たず部屋がキレイになりました。  
(40代女性/夫・子ども2人)

曜日ごとに掃除する箇所を決めています。月曜→明るさイメージで電気関係、火曜→火のまわり(キッチンや電子レンジ)、水曜→水回りなど。「絶対やる!」ではなく楽しみながら、できる範囲でやるのがポイント。  
(40代女性/夫・子ども1人)

## Others

### その他の家事 & 気持ち編

#### 洗濯や買い物では…

乾燥までできる全自動洗濯機を設置。実際に乾燥まで使うことはそんなにないが、「ピンチの時はコレを使える」という心の支えに…。  
(30代女性/夫・子ども1人)

野菜の宅配サービスを利用し、買い物の手間を減らしています。  
(30代女性/夫・子ども2人)



#### 田川さんの実践テクニック



洗濯は家族の人数分のネットと物干しハンガーを用意。洗濯物は各自、自分のネットに入れて洗濯機へ。洗濯後は各自の物干しハンガーに干し、それぞれの部屋へ。たむのは各自がするルールに。干すときに持ち主ごとに分ける必要がないので楽です。

#### こんな工夫も

ゴミは前日にまとめ、玄関先に出しておく。当日の朝に忘れていたりあわてたりしなくてよくなります。  
(50代女性/夫・子ども2人)

次に使うゴミ袋はゴミ箱の中に入れておき、すぐ換えられるようにしています。  
(30代女性/夫・子ども2人)

#### “ゆるい”気持ちを保つために

機械に頼る。食器洗いは1日分をまとめて食洗機に。洗濯も大きなもの以外は全て乾燥機を使って干す手間を省く。  
(40代女性/夫婦のみ)

洗濯物干しや雪かきなど、子どもにもできることは子どもを巻き込んで、楽しみながらやっています。  
(30代男性/妻・子ども2人)

家事をできるだけ自分がやることで家庭内での発言権を強め、自由時間を確保(笑)。  
(40代男性/妻・子ども2人)

夕食後の片付けと洗濯、どちらをやるか妻と毎晩ジャンケンで決めている。  
(40代男性/妻・子ども2人)

好きな家事から始め、途中で苦手な家事を挟み、また好きな家事でシメる。  
(30代女性/夫・子ども1人)

時間がなくてできなくても、自己嫌悪に陥らない。「そういう日もあるさ」ぐらいの気持ちで。  
(50代女性/夫婦のみ)

#### “ゆる家事”の強い味方!

### 私の愛用お役立ちアイテム

#### コードレス掃除機

コードがないだけで掃除機をかけるハードルがかなり下がります。  
(30代女性/夫婦のみ)ほか多数

#### ロボット掃除機

見える範囲はだいたい掃除してくれて、自分の時間を掃除に奪われないのがうれしいです。  
(30代女性/夫・子ども1人)

帰宅時には掃除が済んでいて気持ちがいいです。  
(30代男性/妻・子ども3人)ほか多数

#### 圧力鍋・保温鍋など

ある程度加熱したら放置しておけるので、その間にほかの家事ができます。  
(40代女性/夫・子ども1人)ほか多数

#### セスキ炭酸ソーダ

水に溶かして霧吹きに入れ、調理後のIHコンロなどにスプレーし拭き取っています。油污れがラクに取れ、100円ショップでも買えてコスパ最強。  
(30代女性/夫婦のみ)ほか多数

#### 除雪機

費用はかかるが、あるとないとでは大違い。買うべきです。  
(40代男性/妻・子ども2人)

