

仕事も毎日も整う!

働く女子の 時間の ルール

Every day of
work and work!
Rules of time for
working women.

なぜ?

あの人は忙しくても
やりたいことが
できているの?



朝時間

学び

片づけ

働き方

自分磨き

お金

美容

日経 **WOMAN**

時間上手な20人の24時間を公開!

いつも部屋がキレイな人の片づけ24時間

- 6:00** 起床、布団を整える
- 7:00** 食器洗いのついでにシンクの中をスポンジでざっと洗う。
ほこりが気になるときは軽く掃除機を掛けてから出勤
- 20:00** 帰宅したら、アウターをハンガーに掛けてアイロン台に吊るしておく。
部屋着に着替える前に、前日に干していたベランダの洗濯物を取り込む。
部屋着に着替え、洗濯機を回して洗濯物を干す
- 20:30** 湯船にお湯をためている間に、取り込んだ洗濯物を畳んで収納
- 21:00** 入浴後は湯船の中だけざっと洗っておく（お風呂の床や壁は週末にしっかり洗う）
- 24:00** 就寝 ※週末は2時間くらいかけて床や洗面所、お風呂などをしっかり掃除

モノを減らす  TIMEモノを買ったとき、人が来るとき、
衣替えのときに 物量を見直す

来客時や衣替え、引っ越しがモノを減らすタイミング。箱の中を見直し、使っていないモノを手放す。

自分にとってベストなモノの数

靴 13足

玄関の広さに合わせ、引っ越し時に靴の数を見直し。ヘビロテ中の13足に絞り、それ以外は手放した。



玄関の棚に収まる数だけ

中心に置いた棚に好きなモノをギャラリーのようにディスプレイ。



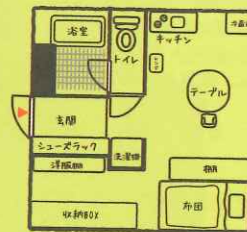
いので、こまめにほこりを取ったり、整理したりするようにしました。部屋には扉付きの収納がないため、キッチン回りのアイテムや靴は出したままで収納。「モノをしまい込まず、フルに活用できるようになりました」。

収納がない
極小の1Kで
小物も生活用品も
“しまい込まない”
ルールに

FILE 3

角田浩美さん(仮名・30代)
小売・店長

築30年以上の1K・24㎡の
マンションにひとり暮らし



洋服と雑貨のショップを営む。リノベーション賃貸ブランド「REISM」の物件に住む。開放感があり、仕切り方次第で自由にゾーニングできるL字形の間取りが気に入った。

服や雑貨が大好きで、自らもショップを営む角田浩美さん。好きなモノに囲まれながら、1Kの限られた空間ですっきり暮らすために心がけているのが「スペースに合わせてモノを絞る」こと。「雑貨を飾るのは、部屋の中心にある棚のなかだけ。飾るスペースを限定すれば、むやみにモノが増えませぬ」。いつでも好きなモノが見えるように、棚は間仕切りを兼ねて家の中心へ配置。「目に付きやす

頑張らずに

・片づくヒント・

1 生活感の出るリモコン&テレビは目隠し

テレビやリモコンは布をかぶせたり、バッグに入れたりして目隠し。インテリアになじませる。



リモコンは厚手のトートバッグに



テレビは布をかぶせて

2 食品や生活用品も入れ替えるだけで美しく

おしゃれな空き缶を食品や生活用品の入れ物に活用。「普段使いのモノが素敵に見えます」。



素敵なお箱に入れるだけで、さながら高級チョコ



お子の空き缶は洗濯バサミ入れに

3 棚で仕切って“聖域”をつくる

棚はダイニングと寝室を仕切る役割も。寝室を“聖域”にすることで散らかりにくくなる。



4 ほうきは出しっぱなしにする



ほうきは玄関の壁に立てかけて収納。「汚れが気になったときにすぐ掃除できるようにしています」

いつもはここに

5 小さなモノだけを飾って楽しむ

大好きな雑貨は小さなモノだけを厳選して飾る。「スペースも取らないし、手入れもラク」。



6 コスメは厳選して小さなカゴに

コスメはカゴに入る数だけ所有。「厳選すれば出し入れがラクだし、支度もスピーディーに」。



7 収納ボックスは統一してスッキリ



服や本はバンカースボックス、雑貨は無印良品の箱に収納。箱を揃えるだけでスッキリ。



(左) 使用するマステを決め、収納アイテムを明記 (右) 無印良品の収納ボックス

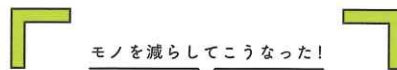
モノを減らすワザ 3

立てて収納、在庫が一目瞭然

迷子になりがちな靴下は1足ずつ丸め、ショップのように立てて並べる。「手持ちを見渡せるので、目当てのモノがすぐに見つかります」



靴下の迷子を防止!



モノを減らしてこうなった!

長く愛用するモノが増え、ムダ買いが減った

モノを減らしていく過程で、自分が好きなモノが明確に。「“とりあえず買い”がなくなり、長く愛用できるモノを選び、大切に使えるようになりました」。



1足を修理して大切に履くように



モノを減らすワザ 1

1軍のバッグは1つだけ

季節ごとに1軍のバッグや帽子を1つ決め、ディスプレイを兼ねて壁に掛ける。「取り出しやすくなり、朝の支度でも迷いません」。



壁に掛けて見える場所に

モノを減らすワザ 2

調理器具など台所のモノは見える場所に配置

調理器具や食品は必要最低限の量にし、ストックは持たない。「すべて目に入る場所にあるので、使い切れずに眠らせることはありません」。



調味料はシンプルな瓶に詰め替え、キッチンペーパーは花屋でもらったバッグに入れ吊るす。