

物が増えると、家事も増える

～毎日が回らない理由～



1 毎日こんなに頑張っているのに…

料理・洗濯・掃除・片付け…



毎日がんばっているのに、家事が終わらない



2 物が多いと、やるが増える

料理の前の小さな手間が積み重なる

調味料が増えてごちゃごちゃ



よく使う物が取りやすい



3 買った後も、管理の仕事が増える

物を持つと、管理する仕事も増える



4 頭の中で考えることも増える

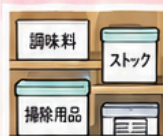


家事の負担は、
動くことだけじゃない

覚える・決める・
考えることも
疲れる…

5 整理収納は、家事をラクにする仕組みづくり

定位置を決める



どこにあるか
すぐ分かる

取り出しやすく
戻しやすくする



出し入れが
スムーズに

管理する量を見直す



持ちすぎない
仕組みをつくる

よく使う物を
使う場所の近くに



動かずに
すぐ使える

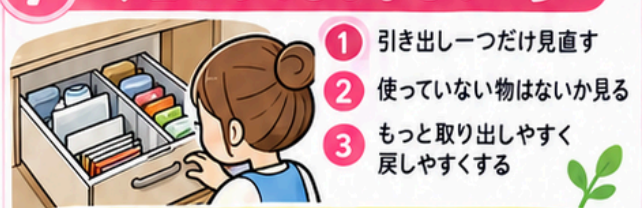
物だけでなく、“やること”と“考えること”も減らせる

6 頑張らなくても暮らしが回るように



大切なのは、頑張ることより“仕組み”

7 今日からできる小さな一歩



家事をもっと頑張るより、
頑張らなくても回る暮らしへ

暮らしの中の“小さな面倒”を一つ減らしてみませんか?