

&yours

がんばりすぎず手に入れる心地いい暮らし

2024
WINTER

Vol.
04



特集

整理収納アドバイザーと考える

快適な空間の作り方

《クローゼット編》

家事ラクでハッピー
リフォームで快適な暮らし。
癒しのセラピー
冬のあったかレシピ
&now コラム



アロハ
Aloha

&now コラム
ALOHAな
気持ち

文：米谷美恵



「アロハ！」という言葉聞いたこと
がありますか？「アロハ」はハワイの
言葉、ハワイにいと、あちらこちらで
「アロハ！」と声をかけられます。この
「アロハ」という言葉には、「こんにち
は」「さようなら」などの挨拶はもちろ
ん、「愛情」「尊敬」「親切」「共感」「思い
やり」など、実にたくさんの意味がこ
められています。

ハワイを訪れて、おそらく最初に
「ALOHA」に出会うのは、利用する
航空会社にもよりますが、ダニエル・
K・イノウエ国際空港の国際線到着ロ
ビーから入国審査場に行く途中のエ
スカレーターに乗ったとき。「Ano
ai me ke aloha（アノアイ
メケアロハ）」と書かれたボードが迎

えてくれます。直訳すれば「愛をもつ
てお迎えします」。最上級の出迎への
言葉です。

さて、「ALOHA」の5つのアル
ファベットには、ひとつずつ意味が込め
られ、この5つが調和することで、心身
ともに豊かで健康な生活が送れるとい
われています。

- A akahai (思いやり)
- L lōkahi (調和)
- O 'olu'olu (心地良さ)
- H ha'aha'a (謙虚さ)
- A ahonui (忍耐強さ)

ハワイの街にあふれる「ALOHA」。
周りを見渡すと、看板にも車のナン
バープレートにも、音楽にも。そし
て、初めて会う人もただすれ違った
けの人も、笑顔で「アロハ！」と声を
かけてくれます。その度に、なんだか
心がじんわり温かくなって、私も自
然と笑顔になります。東京でどんな
に忙しく体調が悪くても、ハワイを
訪れると元気がいっぱいになる。それ
は、魔法の言葉「ALOHA」のおか
げかもしれません。

米谷 美恵さん

有名無名問わずこれまでに
1,000人以上取材してきた
インタビューライター。ハワイ
州観光局ハワイスペシャリス
ト検定上級を保持するハワイ
フリークでもある。





！「使うモノ」と「大切なモノ」で構成された場所には探し物がない！

- 1 整理収納の狙いを明確にする
- 2 モノの要・不要を区別する
- 3 狙いを基にグループ分けする
- 4 使用頻度でさらに細かくグループ化
- 5 収納スペースの確認
(正確に測定する・有効利用方法を考える)
- 6 ⑤で測定したスペースに③④でまとめたグループを重ねる
- 7 モノの指定席が完成

振り返り

整理収納のステップ

まず、これまで勉強した整理収納のステップを振り返ります。

クローゼットの整理収納は、「なりたい自分」 「本当に好きなスタイル」を考えること



STEP 1

整理収納の目的を明確にするために「どんな自分になりたいか？」を考える

「え!? 快適な空間、クローゼットの整理収納の話じゃないの?」という声が聞こえてきそうですね。でも、「どんなクローゼットにしたいか?」を考える前に、あなたが今、「どんな生活を送りたいか?」どんな自分になりたいか?」を考えてみてください。これがクローゼットの整理収納の「第一歩」だと浅野さん。

浅野さんを例に考えると、「何事も『楽しい』が基本。『楽しい』ことをしている自分が好き。だから私に必要なのは、身につけて『楽しい気分』になれる服」なのだそう。だから、「楽しいエッセンスを残しながら、仕事用、外出用冠婚葬祭用、ワンマイルウエアなど、厳選された服たちで、浅野さんのクローゼットは構成されています。

！浅野さんは、「楽しい」気分になれる服の詰まったクローゼット、お気に入りの服だけがかかっているすっきりとしたクローゼットをめざします！

STEP 2

日々の行動、用途から服の定数を算出する

「場所と回数から定数を考える」場合

- 仕事 × 週5日
- ↓ スーツ〇着、ブラウス+パンツ〇セットが必要
- 学校の保護者会 × 月1回
- ↓ ワンピース〇着が必要
- 習い事 × 週1回
- ↓ ブラウス+スカート〇セットが必要

(例)

- 部屋着
- ↓ 毎日着る、家で洗える、動きやすい
- ↓ Tシャツ〇枚、ジーンズ〇本が必要
- 防寒着
- ↓ 秋冬だけ必要
- ↓ コート〇着、ダウン〇着
- 外出着
- ↓ 季節ごとにワンピース〇着、ブラウス〇枚、パンツ〇枚



整理収納アドバイザーと考える

快適な空間の作り方 《クローゼット編》



「キッチン」「玄関・靴箱」「トイレ・洗面所」に続く『快適な空間の作り方』の総仕上げは、「クローゼット」です。これまでよりちょっと難易度は高くなります。「どんなクローゼットにしたいか」という目的を考えるのはこれまでと同じ。それに加えて、服の要不要を考えると、「どんな自分になりたいか?」も考えなければならぬから」と、整理収納アドバイザーの浅野博美さんは言います。

Contents

- 01 特集
整理収納アドバイザーと考える
快適な空間の作り方《クローゼット編》
- 04 家事ラクでハッピー
オススメのお掃除グッズ
- 05 リフォームで快適な暮らし。
Before After 川崎市ほか
- 09 癒しのセラピー
カラーセラピー
- 10 冬のあったかレシピ
豆腐と湯葉のヘルシー豆乳みそ鍋・
かぼちゃとココアのデザートスープ
- 11 &now コラム
ALOHAな気持ち



家事うぐさハッピー

家事は毎日のことだから、少しでもラクに、そして楽しく！
普段にも年末にも役に立つお掃除グッズを探しました。

ちょっと汚れが気になるときも、もっときれいにしたいときも

オススメのお掃除グッズ

忙しいからとそのままだにしてある汚れ、気になってはいるけどなかなか手がつけられない。
その汚れを見るたびに自己嫌悪。ちょっとの時間できれいにできるはずなのに。
そんな気分を解決できる便利なお掃除グッズを見つけました。

窓のサッシに溜まったほこりは

100均で買った 園芸用の「加圧式霧吹き」で



準備するのはペットボトルだけ。水を入れたペットボトルに本体を取り付け、ポンプで加圧します。レバーを押して、サッシに向けて噴射すると、溜まった埃がきれいに洗い流されます。ノズルを調節して霧状にすれば、観葉植物やお花の水やりもできますよ。

電子レンジの汚れが気になったら

ナチュラルクリーナー重曹の出番



レンジの庫内にこびりついた汚れが気になるなら重曹がオススメ。ドラッグストアでも100円ショップでも手に入ります。

- 手順**
- 1 耐熱容器に水1カップ、重曹小さじ1/2を入れよく溶かす
 - 2 ①をレンジに入れ5分加熱
 - 3 加熱後は扉を開けずそのままの状態10分程度待つ

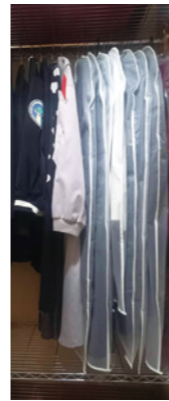
上記の手順を踏むことで、レンジ内の隅々まで水蒸気が行き渡ります。浮き上がった汚れはキッチンペーパーで拭き取りましょう。

カルキで汚れたキッチンの水栓も

お掃除手袋を使えば ピカピカに



普段のお掃除なら、手袋が乾いたままの状態ですりすまします。曇った水栓がピカピカになりますよ。こびりついたカルキ汚れを落としたいときは、濡らした手袋を使います。指も使って細かいところまで掃除しましょう。ゴム手袋の上に重ねて使うことで、手の荒れも防げます。



浅野さんのクローゼット。服を取り出しやすくするためにハンガーの数を決めて管理しているそう。

模造紙や大きな布を広げ、横軸を「好き」「あまり好きではない」、縦軸を「よく着る」「あまり着ない」の4つのゾーンに区切ります。「好き」「よく着る」Aゾーンの服はもちろん残す。「あまり好きではない」「着ない」Dゾーンの服はまだ着られるようなら、フリマに出したり、寄付したり、次に着てくれる人のところへ。「よく着る」「あまり好きではない」Bゾーンの服は、「目的」で考えた自分らしくいられる服でしょうか？そして「好き」「あまり着ない」Cゾーンの服。今の自分の体形に合っていない、もしくはあまり似合っていない服なのかもしれません。

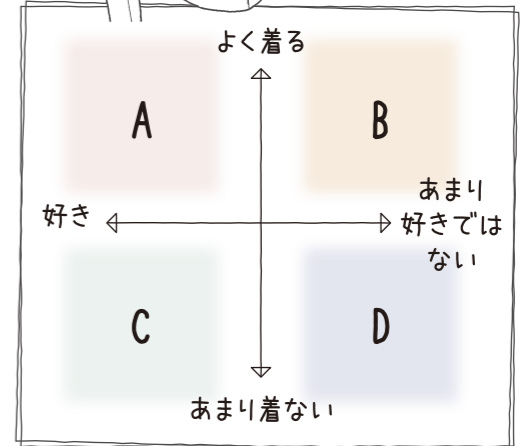
家族みんなで使うクローゼットなら、それぞれの置き場所を決めましょう。そのうえで自分のスペースに「すぐに着る服」「オフシーズンに着る服」「考えたけれどまだ手放せない服」それぞれの位置を作ります。

● 収納する

しまいやすく、取り出しやすい、すぐに着られる収納は、クローゼットの7〜8割に収まるのが理想。「一緒に使う」(シャツとパンツなど)、または「種別」(Tシャツ、ブラウス、スカートなど)でまとめよう。うえで、定位置を決めて収納します。

STEP 4

クローゼットの中の 定位置を決める



クローゼットの整理収納の目的を考えるのに、まさか「どんな自分になりたいか？」を考えるなんて……。でも考え抜いて、区別して、手元に残った服たちへの愛着はとて大きいはず。「なりたいたい自分」を実現するために選んだ服でいっぱいなのクローゼットの扉を開くとき、なんだかワクワクしませんか？そして着たいと思った服は、すぐに取り出せる。服を探すストレスからも解放されます。大好きな服を毎日着ることで、きっとハッピーな毎日も待っています。

STEP 3

必要な服、着たい服を ピックアップする

- 「同じ種類で区別して定数を決める」
例) スーツ〇着、セーター〇枚、スカート〇枚、パンツ〇本……
- 「用途でまとめる」
例) 仕事着〇着、外出着〇着、
ワンマイルウェア〇着……
- 「使用頻度 × 『好き』で区別する」
今回の一番のテーマになります。



■ 浅野さんオススメ！

クローゼットの整理収納に関する本

・『服を買うなら、捨てなさい』

地曳いく子(宝島社)

・『わたし史上最高のおしゃれになる！』

小林直子(扶桑社)

・『クローゼットの引き算』

金子由紀子(河出書房新社)



お話を聞いた人
浅野 博美さん

整理収納アドバイザー。関東圏の図書館で開催している「整理収納講座」が大人気。わかりやすい話に毎回定員を超える申し込みがある。



After

システムキッチン
Kitchen

リフォーム時のポイント

古いシステムキッチンを最新のシステムキッチンにリフォーム。吊り戸は電動で昇降できるオートムーブを採用し、戸棚空間を有効に活用。レンジフードはお手入れやすさにこだわり、掃除のしやすいスリムタイプを選びました。



After

リフォーム事例

02

川崎市

部 位

システムキッチン

費 用

210万円(税抜)

施工期間

2日

お客様の要望

- ・キッチン周りをすっきりさせたい
- ・換気扇の掃除をもっと楽しみたい



リフォーム後のお客さまの声

調理はもちろんのこと、お片付けまで楽しくなりました。担当の方からとても使いやすいキッチンを提案していただき、大変満足しています。



Before

リフォームで快適な暮らし。

Reform BeforeAfter

リフォームビフォーアフター

リフォームで快適な暮らしを手に入れたお家をご紹介します。
小さな変化がきっと毎日を快適に変えてくれますよ。



Before



After



After



システムバス
Bathroom

リフォーム時のポイント

洗い場から浴槽への移動をスムーズに行えるよう、エスコートバーと手すりを配置。浴室暖房乾燥機も装備し、いつでも安心して入浴していただける浴室空間を意識しました。



リフォーム後のお客さまの声

横長の大きな鏡がお気に入りです。浴槽に入りやすくなったので、毎日のバスタイムが楽しくなりました。高断熱浴槽の保温効果にも驚きです。

リフォーム事例

01

川崎市

部 位

システムバス

費 用

168万円(税抜)

施工期間

2日

お客様の要望

- ・浴室出入口の段差をなくし、安心して入浴したい
- ・寒い冬でも温かいお風呂に入りたい

ガスコンロ Gas Stove

リフォーム時のポイント

IHコンロ下にガス栓が用意されていたため、大がかりな工事は不要でした。お客さまがよく魚を焼かれるということで、グリルの煙・においカット機能付きの製品を提案しました。

リフォーム後の お客さまの声

IHコンロは天板に水アカが付きやすかったのですが、ガスコンロにしたことで解消されました。特に炒め物や直火で焼き色を付ける料理の場合は、ガスコンロの方が断然うまいくっています。

After



Before



リフォーム事例

04

大和市

部 位

ガスコンロ

費 用

15~20万円(税抜)

施工期間

45分

お客さまの要望

・IHコンロは安全だが、毎日の料理には少し物足りない

After



洗面化粧台 Washstand

リフォーム時のポイント

キッチンのリフォームの際、業者さんとの意思疎通がうまくいかなかったようなので、ショールーム訪問時に予算やデザインなどお客さまのご要望を細かなところまでヒアリングしました。また申請期間内であったので、『こどもエコすまい支援事業』の補助金の利用をお薦めしました。

Before



リフォーム後の お客さまの声

きれいでかっこいいです。言うことありません。

リフォーム事例

05

横浜市

部 位

洗面化粧台

費 用

50~60万円(税抜)

施工期間

1日

お客さまの要望

・扉の部分に歪みや剥がれが発生している

After



Before



After



Before



システムキッチン Kitchen

リフォーム時のポイント

お客さまの予算内に収まるようにリフォームを提案しました。レンジフードは、お手入れが楽になるように「フィルターなしの自動洗浄タイプ」をお薦めしました。

リフォーム後の お客さまの声

キッチンが明るく、きれいになってよかったです。またコンロやレンジフードの掃除が楽になりました。

リフォーム事例

03

川崎市

部 位

システムキッチン

費 用

100~125万円(税抜)

施工期間

2日

お客さまの要望

・掃除が苦手なので、掃除がしやすいシステムキッチンにしたい



毎日のお料理に笑顔を。
Smile  recipe
冬のあったか
レシピ

材料【2~3人分】
絹ごし豆腐.....1丁
干し湯葉.....15g
小松菜.....1束
塩(ゆで用).....適量
豆乳.....200ml
水.....400ml
みそ.....大さじ2
塩.....小さじ1/4
にんじん.....1/3本

【作り方】

- 1 絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切ります。
- 2 干し湯葉は戻しておきます。
- 3 小松菜は塩ゆでして3cmの長さに切ります。にんじんは短冊切りにします。
- 4 鍋に水と豆乳、絹ごし豆腐、にんじんを入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めてみそと塩を加え、小松菜、2を入れます。
- 5 再び煮立ったら汁ごと取り分けていただきます。

かぼちゃとココアの
デザートスープ



材料【2人分】
かぼちゃ.....160g(正味)
低脂肪乳.....200cc
水.....大さじ3
砂糖.....大さじ2・1/2
ココアパウダー.....大さじ1
ナツメグ.....少々
かぼちゃの種.....小さじ1/2

【作り方】

- 1 かぼちゃは種を除き、3~4cm角に切ります。
- 2 1を一度水をくぐらせてから耐熱皿に並べて、ラップをかけ、電子レンジ(600w)に約3~4分かけてやわらかくし、皮を除きます。
- 3 かぼちゃ、砂糖、ココアパウダー、水、低脂肪乳、ナツメグをミキサーにかけ、温めてカップに注ぎ、かぼちゃの種をのせます。



ちょっぴり心が疲れたときの
healing therapy
癒しのセラピー

— 今回の癒しのセラピー —
カラーセラピー

「色が持つ効果を利用して、色を使って行う心理的な療法」のこと。

(出典:日本メディカル心理セラピー協会HP)



※写真はイメージです。

先日、コロナでしばらく会えなかった高校時代の仲間と集まったとき、グループの中心的存在のNさんが言いました。「最近、緑色の洋服にばかり目がいつてしまふのよね。」
そんな彼女に、最近「カラーセラピー」の勉強を始めたというSさんが声をかけます。「緑色を好むときは、『穏やかでありたい』『健康になりたい』『など思っていることが多いのよ。何か心当たりはない?』」
「実はこの間の健康診断で、乳がんの疑いがあると言われてちょっと心配なの」と、Nさんは不

安そうな様子です。
Sさんは言葉を選ぶように続けます。「『緑色』から連想されるのは、緑が生い茂る森や山、草原。きっと今は、そんななかに身を置いて穏やかな気持ちになりたいんじゃないかな。もしそういう場所に出かけられなくても、散歩したり、観葉植物を育てたり、緑色の洋服やアクセサリを身につけたりすることで、少しは穏やかな気持ちになれるかもしれないね。」
Sさんによれば、「色」の意味、受け取り方は、人それぞれ。「赤」とつとつても、子どもの頃に家族で

眺めた夕陽を思い出す人もいれば、近所で起きた火事を連想して恐ろしいと感じる人もいます。そういうえば筆者は、普段「赤」の洋服を着るとなんだかとても疲れるのですが、自分自身を鼓舞するときの勝負服には「赤」を選んでいくことに気づきました。似合う、似合わないだけでなく、知らず知らずのうちに、色から受ける印象、意味を考えていたのです。

