簡単にお部屋が片づく「7つの法則」

収納がわかる本

収納コーディネーター
長谷川一也

はじめに

どうも私が思うに文明が進むほどに主婦は忙しくなっているようです。

洗濯機や炊飯器は主婦の自由な時間をつくったと言われているようですが、かつては人件費がとても安く、炊事や洗濯などは今でいうお手伝いさんを雇ったりしていたそうです。

子育ても放任に近かったようです。

現代は家事に育児、仕事、自分自身の付き合いなど、時間に追われるストレス社会です。とりわけ時間をとられる家事については、「整理が下手で、何かしようとすると家中を探し回ることになる」、「部屋が散らかって、いつもイライラする」…このようなストレスを感じる人が間違いなく、うなぎのぼりに増えています。

今では男性も家事をすることがあたりまえですから、国民的な悩みと言えるのかもしれません。ストレスを感じることなく、お掃除や食事の仕度ができる収納にすれば、お部屋はすっきりと片づき、心豊か

な暮らしにつながります。

このシリーズ「収納の仕組みが分かる」では、すっきりしたお部屋に変身させる『収納リフォーム』という考え方や、最新の収納テクニックをひとりでも多くの方に知っていただきたい、という想いから制作いたしました。

整理収納アドバイザー　阿部正明

家の中にあるモノをすべて

@Material World/Uniphoto Press

東京、JAPAN

日本/ウキタさん一家

生活を楽しむ以前に、溢れるモノがストレスの元凶に。
中古住宅市場が未成熟な日本では引っ越しは少なく定住化。
捨てないという道徳観に加え、処分の機会が少なくモノが溜まる一方。

家の前に出してくださ

@Material World/Uniphoto Press

テキサス、ＵＳＡ

アメリカ合衆国/スキーンさん一家

ライフスタイルの変化にあわせて生涯に何度も引越しをする。
不要品はバザーガレージセールで処分して、
お気に入りのモノだけを新居に持ち込む。
生活を楽しむために整理整頓を心がけて暮らす。

第1の法則　収納の目的は、使いやすい家

日本の収納は、長持ちや箪笥（たんす）という伝統的な家具に代表されるように、日常的にしまったり取り出したりするという目的はなく、長期間にわたってしまい込むものでした。

また、そのしまい方は「たたむ」、あるいは「積み重ねる」という文化です。

機能的に見れば、上のモノは取り出しやすいけれど、下のモノは上のモノをいったんどかしてから取り出すか、えいやっと引っぱり出ださねばなりません。

●たたむ日本の収納、吊るす欧米の収納

日常的に出し入れするものが布団ぐらいのものであった時代ならともかく、様々なモノを取り出したり仕舞い込んだりする現代では、このような収納ではだんだんとモノの出し入れが億劫になってしまいます。

日本より一足先に豊かになり、モノが増えていく生活を体験した欧米では、クローゼットに見られるような「吊るす収納」の文化を持ち、収納棚のように「可変性を持つ空間をつくる」という工夫があります。

見方を変えれば、手先の器用さやまめさで不便な収納を使いこなしてきた日本人にくらべて、不器用なところのある欧米人は道具（ハンガーや可動棚など）を発達させてルーズな人間でも簡単に出し入れしやすい収納の文化を発展させてきたといえます。

たとえば、大工道具のしまい方をみれば一目瞭然です。

日本では工具箱にじゃらじゃらと収めてしまいます。他人が何か工具を使おうと思っても、すぐには何が入っているのか分かりません。

欧米の場合、作業場では有孔ボードにフックを付けてハンマーやペンチなどを引っ掛けて収納し、時にはマジックでその輪郭を書き込んでありますこうすれば、誰がペンチを使っても元の場所（マジックで書かれた場所）へ簡単に戻すことができます。

私たちは、洋風の生活スタイルを積極的に取り入れてきましたが、このような収納の工夫や文化についてはまったくといっていいほど取り入れることはなかったようです。

この結果、便利な生活を享受しているわりには収納の文化が立ち遅れているように思われます。

●しまい込む収納から卒業しよう

それにしても、どうしていくら片づけてもすぐにモノが散らかってしまうのでしょうか？

それは、モノの片づけが、目につかない場所へしまい込むことで終わっているからなのです。

片づけが苦手と
調味料をしまう
れは、次に使う
置き場所（定位
らです。

「いつも片づけ
散らかるの？」
ように、次に使
とができていな
モノを使った後
るようにするに
いいんだろう？
位置」を決める
行き場をなくして部屋に散らかる、という状態が解消されます。

ところが、これまでは「収納の悩みの解決策とは、

いかに多くのモノを片づけるスペースをつくり出すか」という視点でしか発想してこなかったようです。この結果、すき間収納や床下収納、屋根裏収納など、使いにくい収納スペースが増えてしまったのです。

すっきり片づく暮らしへの第一歩は、「次に取り出すときのこと」を意識した収納を工夫することから始まります。

第2の法則
従来の収納の常識を捨てる

●家にあるモノをリスト化し分類する?

収納に関する本や雑誌のほとんどが「まず持ち物すべての把握から始めよう」、「そして、こんなにもたくさんのモノがあったのか!という自覚を持つことから始めよう」と書いています。

ある婦人雑誌の特集で、4人家族の家庭にあるモノの数を調査してみました。その数は、なんと約6千点にのぼったそうです。

また、多くの本では収納計画の前に分類のテクニックについて細かく説明しています。散らからないよう、ひとまとめにするという目的のためなのですが、この作業も大変です。

このように大量にあるモノの内容を把握し、さらに分類するには、大変な時間と手間をかける必要があります。

この作業だけでイヤになってしまいそうですね。

わたしには、このような方法がうまくいくとは、到底考えられません。
忙しくて、疲れていて、夫や子供が何かと甘えてくる現実の暮らしのなかで、実際に実行できる「肩の力を抜いた方法」を考え出さなくては意味がない、とわたしは考えています。
わたしは、片づいたお部屋づくりの第一歩は、家にある様々なモノが、本来あるべき場所、つまり「定位置」にあるのかどうかを考えなおすことから始まると考えています。
言い換えれば、その部屋で行う作業や行動に必要なモノが、ちゃんとその部屋にしまわれているのかどうか、という見方でチェックすることが大切だと考えています。
たとえば、玄関に宅急便などの受け取り用に専用の印鑑を置いておけば、そのつど印鑑を捜しに寝室やリビングに行かなくても済むようになります。
しまい方の工夫や不要なものを捨てるのは、この後でよいと思います。

●デッドスペースを探す？

また、家具と家具のすき間や物入れの隅など、いわゆる「デッドスペース」の有効活用が賢い収納と勘違いされている方も多くおられます。
確かに無駄なスペースを収納に利用する事は合理的かもしれませんが、破局はすぐに訪れます。
まず、使うためにしまうという目的からすると、デッドスペースは出し入れしづらい場所です。
次に、すぐにモノが溢れ出して隙間がなくなってしまいます。わずかに破滅の先送り効果はありますが、その時は片づけする意欲もなくすほど、お部屋の隅々にまでモノが溢れているでしょう。
「ふとん圧縮袋」を使って押入れにスペースをつくる方法もありますが、空いたスペースを別のモ

ノがあっという間に占拠してしまって、前よりも使いづらくなる結果に終わる事がほとんどです。つまり、モノをしまい込む技術では、部屋をすっきり片づけられた状態に保つことはできない、ということです。

●収納グッズに頼る？

きれいに片づいたリビングの写真を雑誌で見て、「そうか、こういう収納グッズがあればうまくいくんだわ」と感心していませんか？

でもそれは、その写真のお宅のモノや使い方に合った収納の実例であり、あなたの実情に合ったものではないのです。

テレビのお茶の間ショッピングや通販カタログには、収納に関するグッズが溢れています。

そして、どれも「これがあれば、あなたのお部屋が片づきます」とささやきかけてきます。

おかげで、お部屋の中には収納グッズがいっぱいで、さらに整理がつかなくなる、という悲喜劇を繰り返してしまいます。

収納の基本は、モノを取り出しやすくしまうことにあります。

モノを使う場所や使用頻度によって収納の方法が変わるわけですから、ただただ「収納グッズを買っては入れる」、を続けていると収集がつかなくなってしまいます。

また、しまい込むことを続けていると、いざ使いたいときに、あちらこちらの引き出しや箱を探しまわることになってしまいます。

ではどうすればいいのでしょうか？

それは棚のように、モノがすぐ見える形の収納にすることです。

棚は、固定されているものより、位置を移動できるものが便利です。枚数を増やしたり、扉をつけ

たり、オープンにできたり、というように自由に組み立てができるシステムが、よりいいと思います。
棚は収納の万能選手といえましょう。

第3の法則
収納の達人は、捨て方の達人

●突然の来客を迎え入れられますか？
夫が突然、取引先のお客さまを連れて帰ってきた！その時あなたはあわてず家に迎え入れることができますか？
わたしは、海外出張の際にできる限り取引先の方にお願いしてその国の一般家庭を訪れるようにしています。
収納やインテリアの工夫を体感するのが目的ですが、いつも感心するのが、欧米のご家庭の場合、突然の訪問でもすぐに招き入れてくれること。
日本ではこうはいきませんね。
「ちょっと待ってくださいっ！」…玄関ドアの前で待たされている間に、大あわての片づけがはじ

まります。
日本の家庭では散らかっているのがあたり前の状態で、言い方を変れば、突然の来客など、他人には恥ずかしくてとても見せられない状態のなかで暮らしている、ということです。
いっぽう、欧米のお住まいはいつも片づいているというだけではなく、インテリアを楽しむという姿勢が顕著です。それはもちろん来客のためではなく、自分たちのためにしているのです。

●モノ自体が少ない欧米の家
ヨーロッパや米国の一般家庭が、突然の来客でもそのまま迎え入れられるぐらい、散らかっていないのはなぜでしょうか。
欧米ではどの家庭でもモノの種類が少なく、住まいの中はとてもすっきりしているように思えます。
わたしは、この違いはライフスタイルの違いによるものだと考えています。
欧米の場合、子供は１８歳で独立させられます。一人暮らしができる小さなアパートに引っ越します。結婚すればもう少し広い家に引越し、収入が増えたり子供ができたりすれば大きな家へと移り住みます。
このように欧米の家族は一生のあいだに３～４回の住み替えをします。そして、引越しのたびに不要なモノをガレージセールで売却したり、寄付したりして、ほんとうに必要なモノや大事にしているモノだけを持っていきます。
日本の場合は定住型ですから、引越しの際に不要なモノを処分するというチャンスはあまりありません。
そこで、利用したいのがフリーマーケットや地域のバザーです。

しっかり情報を集めれば、このような催しがたくさん開かれていることに気がつくはずです。
もし、地域でこのような催しがなければ、あなたが主催者となって企画してみてはいかがでしょうか。新しいコミュニケーションの輪が広がって、生活に活力が生まれてくると思います。
また、欧米では子供のころから自分の価値観を持たせ、好き嫌いをはっきり主張させる育て方をしているようです。
ですから、大人になったときにはしっかりした価値観が身についており、欲しいと思ったモノを安易に買ってしまうということがないのでしょう。
ほんとうに必要なモノだけを買うというライフスタイルを身につければ、必然的に捨てなければならないモノも減りますし、モノが散らかるような暮らしにはならないと思います。
また、日本の家庭でモノが多すぎるもうひとつの理由は、「もったいない」という日本人独特の価値観です。
捨てるという行為自体が道徳的に問題であり、引け目を感じるという国民性があります。
しかしながら無駄なモノをいつまでも抱え込むということは、本来、「有効に活用できる空間」を犠牲にするという、もったいない行為でもあるんですね。
そこで、どうしても捨てられない、しかし家の中はモノがいっぱいでどうしようもない、という人のための裏ワザがあります。

●日本的な捨て方の裏ワザ

捨てられない思い出の品、扇風機、こたつやストーブなどの暖房器具、スキー用品やサーフボードなどのアウトドア用品など、たまにしか使わないモノの置き場所には悩まされるものです。

そんなとき、トランクルームやレンタル倉庫を利用してはいかがでしょう。
最近ではサービスが多様化し、引取りに来てくれて、また持ってきてくれるサービスもあります。
また、ボックス単位からコンテナ単位まで用途に応じたスペースを選ぶこともできるようになっています。
興味のある人はインターネットで「トランクルーム」「レンタル収納スペース」「貸し倉庫」などのキーワードで検索されるといいでしょう。
でも、これは最終手段であることを忘れないでください。何年も保管してもらうと、とんでもない金額になりますから！

第４の法則
棚の延べ長さで考える

●使いづらい日本のクローゼット
ローコストに仕上げられた建売住宅でも、豪華な注文建築のお家でも、ほとんどのクローゼットは「枕棚一枚にハンガーパイプをセットしただけもの」が標準仕様となっています。

住まいに関するさまざまな消費者アンケートで、常に「収納にはしっかり配慮したい」という答えが返ってきているのに、パイプ一本通しただけで「はい、収納のスペースをつくってあげましたよ。あとは、どうぞご自由に」と突き放されているのが現状です。

どうも日本の住宅メーカーは、家づくりをハードウェアでしか考えられない「男の発想」にしばられているようです。

このように、クローゼットを通して文化の成熟度が見えてきます。たとえば、一本しか通していないと書いたハンガーパイプひとつを取り上げても、おもしろい違いを発見することができます。日本の大部分のクローゼットでは、ハンガーパイプの位置が床から高さ1・８ｍの位置にあります。しかしながら欧米の場合は、ハンガーパイプの位置は床からの高さが2・１ｍのところに設計されています。

この違いは、日本人と欧米人の身長の違いによるものではありません。

日本の1・８ｍという規格は、たまたま日本の建築に関する様々なモジュールが6尺（1・８ｍ）でできており、クローゼットのハンガーパイプを固定する際にも、ちょうど1・８ｍのところに釘の効く下地がくるから、という建築をする側の都合によるものだと考えられます。

いっぽう、欧米の場合の2・１ｍという基準は、ジャケットやスーツなどの丈の短い着物を吊るす際には上下に1メートル必要であり、２ｍ以上あれば2段吊るすことができる、という使う側に立った寸法の決め方をしているのです。

日本の1・８ｍという寸法では2段吊るせるようにすると、裾が摺ってしまいます。結局、下の余ったスペースにホームセンターで買い足した収

納ボックスを置くことになります。
洋服は時と共に増え続けるものですから、何時でも着られる服は見えるところに吊ってあるべきで、収納ボックスに仕舞い込んでいてはデッド（死蔵）となってしまいます。
量的には賄えても機能性の乏しい収納になりがちですね。というわけで、私たちは高さ2・1mのところに棚とハンガーパイプの位置を持ってくるようにお薦めしています。
こうすれば必要に応じて2段のハンガーパイプを配置することが可能になります。
ある調査では一般的な夫婦の寝室で、必要なハンガーパイプの長さは平均すると5mという結果が出ています。この場合、1間半のクローゼットなら、ちょうど2段で賄うことができます。
このようにクローゼットだけを見ても、欧米の収納に対する高い意識のありかたに比べて、日本の収納に対する意識の低さが際立ちます。
そして、その違いの根本的な原因を考えてみて、ようやくある事実に思いあたりました。

●収納計画は必要な棚の長さの決定から

大部分の建築業者は、「収納に力を入れています」とPRしています。
しかしながらその内容はといえば、「押入れや納戸がたくさんあります」、「床面積の15％以上を収納にしています」、ということばかりです。
つまり、面積のことしか注意は払われていないのです。「たくさん収納スペースはつくりましたよ。後はご自由にどうぞ」ということなのでしょうか。
これでは引っ越して最初のうちはともかく、徐々にモノが増えていくといつか溢れてしまいます。
また、以前から使ってきた家具やホームセンターで買ってきたカラーボックスなどが雑然と並ぶ

さまを見れば、とても「すっきり暮らす収納」から程遠い現実に気がついてしまいます。
様々なアンケートでも、新築の家を買った人の入居後すぐの不満の第一位は「収納に関する不満」です。
いっぽう欧米では、家を建てる際の収納は、『棚の延べ長さ』をどうするか?という意外な視点で計画されます。
これは欧米における収納の基本が『棚』にあるからなんです。
この棚は日本で見られる固定的なものではなく、ＤＩＹで自由自在に組み替えることのできるシステム収納、すなわち可動棚であることが基本です。
つまり、棚の高さや奥行き、さらには幅にいたるまで、収めるモノの大きさや重さ、形状に応じて収納空間を可変できることが重要なのです。
そして、日本の押入れのように、モノを重ねてしまう、あるいはモノの奥にしまうという収納は避けます。
ひとつのモノにひとつの棚、という考え方です。モノが増えれば重ねるのではなく、棚を増やすという仕組みです。
そして、大きくて重いものは下のほうに大きな棚を設け、小さく軽いモノは上のほうに小さな棚を設ける。さらに、棚の奥行きを上にいくにしたがって浅くすることで、人が普通に立った位置から、上の棚に何がしまわれているかが一目瞭然であること。欧米ではこのような収納のルールが暮らしの常識として浸透しています。
ちなみに、先ほどの調査によれば日本の標準的な夫婦の寝室に必要な棚の長さは、平均して１０ｍ。引き出しは１５ｍという結果が出ています。
ちなみに欧米では５人家族の場合、家全体で３０

０フィート（約９０ｍ）の棚があればモノが収まると言われているそうです。
そして、部屋ごとに「見せる収納のための棚」、「こちらは隠す収納としての棚」、というように収納計画を具体化するステップに進んでいくわけです。

第５の法則
北欧の「頑固さ」に学ぶ

●半世紀もモデルチェンジしない頑固さ
わたしが北欧で出会って以来、収納コーディネーターとして多くの方にお奨めしてきた木製収納システム家具、VAS plus(ヴァスプラス)の歴史とその機能性の面白さをご紹介いたします。
VAS plus（ヴァスプラス）の独創的な構造の基礎

となった収納システムは、１９４０年代にスウェーデンの大工職人 Harald Lundqvist により発明され、その後１９４９年にフィンランドで Rundia というブランドで製造が開始されました。以来５７年間、基本的なモジュールには一切の変更を加えることなく、新しいパーツの開発と改良を繰り返しながら、世界各国でさまざまなブランド名を持って成長して来ました。

わたしの経験では、VAS plus のような収納システムを採用されるお客さまは、間仕切壁を兼用されたり、リビングや寝室の壁面収納にされるなど、まとまった規模で採用される事が多くなります。ですから、将来の拡張や変更のときに製造中止やモデルチェンジになっていると、大変なショックです。

それを考えると、モデルチェンジしないということが明快に謳われた商品は、私たち収納の専門家としても安心しておすすめすることができます。価格だけで判断するのではなく、消費者の健康や将来のリフォームの際に「同じ物で揃えられない」という消費者を裏切るような製品の取り扱いは考えられません。

●生涯、愛着を持って使える耐久性

VAS plus は無垢材を使用しているため、とても丈夫です。一枚の棚板で１５０kgもの荷重に耐えることができます（基本棚板５０㎝×３０㎝に荷重が棚板全面に均等にかかる等分布荷重の場合）。一般的に市販されているチップボード製の棚板では、長年の使用によりしばしば棚板がたわんでくる問題が発生しますが VAS plus ならそういう問題は殆ど起こりません。

また、ユニットは簡単に分解できるため、引っ越し時には荷台のスペースを節約でき、しかも傷め

ずに新居に運び込めます。
VAS plus が、ホームセンターなどで販売されている家具やボックスと最も異なる点は、家族の成長にあわせて、棚板一枚、引き出し1個から、買い足していけることにあります。また、ライフスタイルやニーズの変化にも無駄なく対応できます。
たとえば、赤ちゃんのオムツを取り替えるテーブルを組み込んだ収納ユニット（ベビーだんす）を、お子さまが成長したらテーブルの高さを下げるなどして学習机に早替わりさせることができます。
お子さまがさらに成長すればテーブルの高さを上げたり、書棚を AV ラックに組み替えたりと、生涯にわたって使い込んでいくことができます。

●流行を追わず、消費者の共感を求める

私が初めて VAS plus と出合った時の感動は今でも忘れられません。
「機能を追及し、決して流行を追わない」というポリシーを具体化したものであり、当時の日本では考えられない消費者重視の思想でした。
北欧の針葉樹林で育まれた優良なレッドパイン材を素材として、時代のニーズに合わせて様々なアイテムが付加されて現在に至っています。
無垢材の持つ肌合いや、芳しい香り、温かさは人が求める温もりに他なりません。
このように北欧では、長く使うモノに対しては愛着を持って設計し、消費者もその考え方に共鳴して大切に使うようにしています。
「壊れたら、新しいモノを買う」ではなくて、「私が何年も大切にしてきたモノだから価値がある」というこだわりですね。
だから、モノの持ち方を通して自分の価値観を示

すというライフスタイルがあるように思えます。
そして、彼らはインテリアの一環として「見せる収納」も上手です。
これはもう文化の差なんだと思いますが、他人の目を気にしてということではなく、自分のプライドにかけて「だらしないところ」を表に出さないという意識があるように思えます。
日本の場合、父親が下着姿でリビングのソファーに寝転んだりするのが普通の光景ですね。
彼らは寝室などの個室はともかく、家庭内のパブリックなスペースといえる場所では最低限の身だしなみをきちんとするというルールを守っているようです。
家族との関係をお互いが意識し、だいなしにならない努力をしているというか、あるいはおしゃれを楽しむという余裕でしょうか。
日本人には家族同士のプライバシーという概念がなかなかなじみません。昔の日本にはプライバシーはなかったけれども、「遠慮」ということがありました。おじいさんが火鉢でウトウトしていると、子供たちは気配を感じて騒がなくする、といった思いやりです。
そういう文化というか家族の関係は、残念ながら時代の流れとともに消えつつありますね。
しかし、和式の便器が洋式のトイレに変わっていったように、生活を取り巻く環境の中で家族の関係も変わっていくものなんですね。
文化や国を超えて、北欧のように頑固なまでに合理性にこだわるという思想は、すっきりとした暮らしを実現する収納の極意に違いありません。

第6の法則
収納の解決はリフォームで

る」ということです。

●収納リフォームとは

多くの建築業者や設計事務所における住まいの収納対策というのは、収納スペースをいかにたっぷり取れるか、という発想で屋根裏、床下、和室の畳下などを利用したものがほとんどでした。

当然、日常的に出し入れするのが大変ですからいつのまにか「デッドストック専用スペース」となってしまい、ますます片づかないモノが増えてしまいます。

私が「収納コーディネーター」を名乗り、手探りで普及活動を始めたのも、自分自身の収納の悩みを相談する専門家がいない、という現実を知ったことがきっかけでした。

さて、本題の収納リフォーム計画のコツです。

「収納リフォーム」という考え方は、ひと言で説明すると「収納に配慮した住まいにリフォームす収納グッズを買い揃えるという対処療法ではなく、住まいそのものを収納しやすく、同時にインテリアを楽しめるものにしようというわけです。

●収納リフォームのポイント

ここで、本書の目的である、「リフォームで収納の悩みを解決する」というテーマに沿って、収納家具やシステムの選び方を整理しておきます。

1・部屋に合ったサイズが選べるか、加工できるか。

そのためには、箱型の「家具」ではなく、部材を組み合わせてつくる収納システムがお奨めです。それなら間仕切りを兼ねた収納にすることも可能です。

2・持ちモノなどの変化に合わせて変更できること。いったん据えつけたら、二度と変更できな

いものは避けるべきです。変化に合わせて仕切りが移動でき、全体の構成も変更できる、拡張性を持ったシステムを選択しましょう。

3・モデルチェンジのない定番を選ぶ。

買い足しの時に、「その商品のアイテムは、製造中止になりました」というような事がないよう、モデルチェンジしない商品を選びましょう。古くから収納システムを開発している北欧や欧米のメーカーには、このような理念を明確に打ち出して消費者の共感を得ているところがあります。

●よい収納の家とは？

よい収納の家とは、どんな家でしょうか？

そのポイントは、使いたいものが使いたい場所にあるかどうかということです。

食卓のうえで手紙を書いたり、お子さまやご主人に関係する書類を作成する場合、筆記具や印鑑、封筒、切手などがすぐそばにあれば便利ですね。収納場所がないと、取り出してきて片づけられなかったモノがどんどん食卓に溜まり、食事のたびに「片づけなさいっ」「お母さんこそ自分のモノを片づけてっ」という、モメ事の原因になります。これではせっかくの家族団らんの機会である食事のたびに、親子（夫婦）喧嘩が繰り返されることになりかねません。

対面型キッチンのカウンターテーブルがあれば、その下を棚に変えるなどのリフォームを行えば、とても便利な収納になります。

●ロフトや床下収納にご用心

間取りの変更までお考えでしたら、納戸の確保をおすすめします。

ただし、ロフトやアティック（小屋裏）のように、

出し入れが大変な場所はできるだけ避けたいものです。
床下収納はキッチンの近くで便利に思えますが、ふたが重く出し入れがつらいので使いにくいものです。年をとるとなおさらのことです。
これらの収納場所は、業者の方が「収納提案」としてセールスポイントにされています。
しかし実際には、処分に困るモノを「とりあえず」入れてしまいがちです。
それでまた処分に困ることになります。そのときの処分は本当につらくなります。
あなたの暮らしに合った収納のカウセンリングや、コーディネートができる能力をもつ業者を探したいものです。
しかし、このような知識を持つ業者はまだまだ少なく、後悔するリフォームにならないよう、あなた自身が収納術を身に付けて自己防衛することが大切です。
また住宅はもちろんですが、緊張を強いられるオフィスでこそ、こういう木製の収納システムを採用すべきだと思います。
きっとそのほうがいいアイデアが次々と浮かびます。
それに学校や高齢者のための建築物も「施設」という視点から転換して、もっとヒューマンなインテリアにしないといけないと思います。
また最近では自宅での個人事務所、いわゆるＳＯＨＯの設計依頼が増えてきました。北欧パインでできたパソコンデスクと一体となった収納システムがよく出ます。
これからの住宅に求められる機能は情報処理機能だと思います。
自分の仕事や趣味のための情報整理、そして外の世界とつながるための「ラボ（工房）」を自宅の中

に構築するリフォームが増えていくと思います。

●寝室の工夫

寝室には寝具のほかに、趣味のモノ、衣類、化粧品など身近にしまっておきたい物がたくさんありますが、こういったモノが溢れると快適な眠りを妨げるストレスの原因になってしまいます。寝室では、より効率的な収納の工夫が必要です。

衣類の収納に威力を発揮するのが、主寝室と一体となったウォークインクローゼットです。

前述のように、５ｍ程度のハンガーパイプの長さを確保すれば、夫婦二人分の吊るす衣類が収納できます。

ベッドでも必要な季節外の布団を収納できる棚を設けておくと、寝具の入れ替えに便利です。

寝室と、クローゼット、フィッティングルームとが一つになった空間にリフォームして、ストレスのない生活と、ぐっすり眠れる空間をつくりましょう。

●子供部屋の工夫

子供部屋こそ持ち物の内容（量・形）が急激に変化する場所です。

そこでお子さま自身が収納（片づけ）をする習慣を身につけさせるためにも、応用力のあるシステム収納（学習机や整理棚など）を使わせてあげるべきです。

勉強が手につかず成績の上がらない子は、片づけが下手で、いつも身のまわりが散らかっています。

いっぽう、勉強のできる子の部屋は、うまく片づけられ、整理整頓されています。

整理整頓の習慣が学力の向上に密接に結びついていることは明らかなのに、整理整頓についての

基礎的な教育、つまり片づける技術を子供に教えるということは、まったく無視されてきました。片づけの技術とは、単にモノの整理整頓にとどまらず、情報や知識の整理にも通じる、きわめて重要なテクニックです。

身近なモノの整理をきちんとできる習慣や技術を教えることは、情報や知識をうまく整理して、頭脳に収納（記憶）し、上手に出し入れできる能力を身につけることにつながります。

押しつけではなく、子供自身が楽しみながら「整理整頓」という習慣を身につけるような学習机や整理棚の選び方については、私の小冊子『勉強ができる子に育つ学習机の選び方』を、ぜひお読みください。

●パントリーの工夫

次にキッチンのリフォームを計画する際、システムキッチンのことだけで頭が一杯になってしまい、ついつい忘れてしまいがちなのがパントリー（食品庫）の存在です。

パントリーとは、もともとはホテルなどで食器やテーブルリネンなどを保管したり、配ぜんを行う場所のことを意味し、住宅にも応用されるようになったものです。

キッチンに隣接して設ける納戸のような収納スペースとし、日常使う頻度の少ない調理道具や什器類、食品のストックをしまうのに利用します。食品や食器以外にも、キッチンまわりの掃除用具や、ゴミの一時保管場所としても便利ですね。

キッチンには常温で貯蔵する方が適している食品が数多くあります。この常温で食品保存する収納庫、それがパントリーです。

冷蔵の必要のない瓶詰め食品や缶詰、調味料といったものまで冷蔵庫に押し込み、肝心の冷蔵した

い食品の入り込む余地がなくなっていませんか？

●防災にも収納の工夫を

最近は各地で大きな規模の地震が多発し、東海沖や南海沖、関東地方などでの大規模地震が危惧されています。

まず、災害が発生して避難しなければならないとき、最低これだけは持ち出したいと思うものを、衣食住について書き出しましょう。

次にその収納場所を決め、さらに家族の誰もがわかるように確認しあう必要があります。

長期保存できる食料品については、建物の外に収納しておけば、家屋倒壊など最悪の状況でも被害を受けずに取り出すことができます。

最低でも2～3日、できれば一週間ぐらいの食品をショルダーバックにまとめておき、すぐに持ち出せる状態にしておきましょう。

【主な非常時の持ち出し品】

衣…家族の下着、レインコート、運動靴、タオル、軍手

食…米、みそ、塩、缶詰、梅干、水

住…小形の大工道具、雑巾、ひも、懐中電灯、電池、ライター、ハサミ

その他…救急箱、ビニールシート、ラジオ、時計、貴重品、重要書類

次に、いざという時に誰でも持ち出しやすい場所として考えられるのが玄関や階段下の収納です。

非常用品もショルダーバッグのように両手が使えるものが便利です。

収納リフォームを通して気持ちいい空間をつくっていくうえで、もうひとつ重要なテーマがあります。
それは家族の絆やいたわりの気持ちといった、家族の関係です。

●主婦の仕事の大半は情報処理

まずは、家族の「仕事」という面で考えてみましょう。
かつて家族が一緒に仕事をしていた時代がありました。農家や、商店、町工場などがそうです。
その時代はみんなが一緒に仕事をすることによって、つながっていたわけです。
その後、お父さんが家の外へ稼ぎに出るようになり、お母さんが家を守るという図式になってきました。
現在ではお母さんも家の外へ働きに出るように

第7の法則
リフォームで絆を深める

なり、子供もアルバイトというように、家は外で働く家族の休息の場へと変化してきました。
もうひとつは「食」というものがあって、その周囲に団欒がありました。
これも今は家の中に団欒がなくて、むしろファミリーレストランとか、ファミリーカーの中とか、家の外にあるわけです。
仕事、食、これがいわば家の外に流失したわけです。
それから子育ても、学校、塾、お稽古事、スポーツクラブと、全部家の外にあります。
介護についても介護保険の導入で外注化が進んでいます。
その後に、家の中に何が残ったかというと知的な作業、つまり情報処理だと思います。
学校や町内会のお知らせの処理、車の車検や税金の手続き、ローンや貯蓄の判断など、無数にあるわけですね。
ところが主婦にこれらの情報処理と決断がすべて押し付けられています。このことをお父さんに「いろいろと大変なのよ」と愚痴るわけですが、「そんなことはお前に任せるからうまくやってくれ。俺は疲れているんだ」となるわけです。こんなすれ違いが積み重なり、ストレスになっていきます。
でも、このような情報処理は、実は夫婦で共有されないといけないと思います。
住まいという空間が、かつては作業空間だったものが団欒の場になり、現在では知的作業の場に変化しているのに、家族の意識がまだ対応できていないのが現実です。

●家族を「する」時代

このように、家族関係が大きく変化しているのに、

家という器そのものを作り替えることにまだ意識が追いついていない、とそんな気がします。
さまざまな情報処理をスムーズにこなすためには、情報を共有して交換する。
すなわち家族の対話が必要です。これがないと、家の中に空虚感が満ちるわけですね。
これまでは家族関係について深く意識しなくてよかったわけですが、今はそうではありません。
意識して家族を「する」時代ではないでしょうか。
家族の再生はいまの日本で、もしかすると一番大きな問題かもしれないと思っています。
そういった意味で、家という器から家族の再生を試みるにあたって、家をリフォームするとか建て替えしようとする時がものすごく大事な時期だと思います。
家づくりというのはプロセスですから、普段口もきかない娘さんに、お父さんが「おまえ、どんな部屋がほしいんだ」と聞けるわけです。
ときには、とんでもない要望が出てくるかもしれません。
防音付きの部屋がいいとか、グランドピアノを置いてほしいとか。
すると「いや、お父さんの給料はこんなもんだよ」ということが言えます。そこで初めて、対話が生まれますね。
テーマがないと、「なにか話そうよ」といったってなかなか話せません。
その点、家に関してはやっぱりいろいろな話が出てくると思います。
部屋を語る、あるいは住まいを語るというのは、結局暮らしを語ることになります。
「おまえは、なんでそういう部屋がほしいのか」「こういうことがしたいから」「何でしたいのか」という話になるわけです。

子どもが自分の将来の希望を話し始めるかもしれません。
このように、家づくり（リフォーム）というプロセスは、家族関係を再構築していく絶好の機会ではないでしょうか。

おわりに

日本には四季があり、季節ごとに衣類の用意が必要です。
また、食事も和、洋、中華とバリエーションに富み、それぞれの調理器具と食器類の備えが必要です。

しかしそれを考えてもなお、日本の家庭にはモノが溢れています。
もっとシンプルな暮らしを実現するための工夫が必要だと痛感します。
また最近では、ＡＤＨＡ（集中力欠如により、片づけができなかったり、物忘れが多いという症状）

の研究が進み、ハンディキャップをカバーする処方としての収納技術が見直されています。
このように整理された収納術とは、モノの持ち方、暮らし方、そしてあなたの生き方を見直すことにもつながる、とても大切なことです。

この小冊子によって整理された収納の本質や奥深さを知っていただき、あなたの人生をより豊かに、そしてスタイリッシュに変えるお役にたてることができれば幸いです。

収納コーディネーター　長谷川一也

著者プロフィール

長谷川一也
（はせがわ　かずや）

１９５９年、愛知県生まれ。
住宅建材メーカーにおいて螺旋階段など特殊な輸入建材の開発業務に携わるなかで、欧米の合理的な収納の文化や知識に触れる。
日本の収納文化の貧弱さをあらためて認識し、日本人の暮らしに合ったシステム収納家具の開発に取り組む。
日本初の収納コーディネーターとしてＴＶ番組出演や、全国での講演会などの活動を通じて、すっきり片づく暮らしのための収納技術の普及につとめている。
わかりやすく、優しい語り口調は特に女性に好評。