

**こんな方法で？
家事が楽ちんに
なるんです！**

**ちょっとした工夫を凝らして
毎日の家事をらくに楽しくしませんか？**



こんな方法で？家事が楽ちんになるんです！

■ はじめに

このレポートの利用に際しては、以下の条件を遵守してください。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権はレポート作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部を複製、転載、販売その他の二次利用行為を行うことを禁じます。これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

レポート作成者は、このレポートの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。

また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

このレポートの使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。

こんな方法で？家事が楽ちんになるんです！

■ 目次

| | |
|----------------------------------|----|
| ■ はじめに | 2 |
| ■ まずは考え方を整理しましょう。 | 4 |
| あなたの考え方はありますか？ | 5 |
| じつは大変ではなかった。 | 5 |
| 相手に感謝してみましよう。 | 6 |
| 自分はプロだと自覚する | 7 |
| 1人の時間を楽しむ | 8 |
| ■ 家事の効率を上げる方法 | 9 |
| 洗濯の時間を変えて朝のバタバタから解放される | 9 |
| 掃除の常識をぶち壊して、ゆったり掃除生活～ | 11 |
| 掃除機 | 11 |
| トイレ | 12 |
| 洗面台 | 12 |
| シンク | 12 |
| 必要な物だけで暮らす | 13 |
| ■ メルマガも発行しています。 | 16 |
| メルマガで考え方についてもっと詳しく説明しています。 | 16 |
| ■ あとがき | 17 |

こんな方法で？家事が楽ちんになるんです！

■ まずは考え方を整理しましょう。

家事ってとっても大変ですよ。

重労働で頭も使って気も使って、子供の世話や親の介護
家のお金の管理から、近所付き合いや自治会の会合まで。

パートしている場合は、家に帰ってから夕飯の買い出し、
子供のお迎えや宿題をみて連絡帳やお便りのチェック、
洗濯を取り込んで、夕飯の支度、お風呂掃除。

あれやこれや大忙し…。

数え上げればきりがありません。

しかも、誰にも感謝されず、当たり前と思われる…。

こんな毎日送っていませんか？



こんな方法で？家事が楽ちんになるんです！

あなたの考え方はありますか？

こんな毎日を送っていると

- 何で、**私ばかり**大変な思いをしなきゃならないの？
- 何で、**他の人の事**で忙しくなきゃならないの？
- **自分の事**は後回し、私ってなんてかわいそうなんだろう

そんなことばかり考えてしまいます。

じつは大変ではなかった。

大変の理由を、**人のせい**にしていますか？

- 子供がいるから仕方ない…。
- 旦那の給料が安いから働かなきゃならない…。

これって、人のせいではなく、**自分のせい**なんですよ。

- ・ 子供を持った（産んだ）のも**自分**。
- ・ 給料の安い旦那を選んだのも**自分**。

みんな自分が選んできた人生なのに、なぜ人のせいって思うんでしょうね？

大変の理由を、**人のせい**にしていたらよく考えてみましょう。

こんな方法で？家事が楽ちんになるんです！

相手に感謝してみましょう。

毎日の家事、どんな気持ちでやっていますか？

なんで、**家族が散らかしたものを**私が掃除しなくちゃならないの？

なんで私ばかり、こんな気持ちでやっていませんか？

でも、気持ちはわかります。

家族がいるから頑張れる。

今日から、**家族に感謝**してみましょう。

家族のせいではと思わずに。

- 私は、家族とともに暮らしているんだ。
- みんなが**いてくれて**自分の生活がある。
- もし、**1人**だったら私はどんな生活をしているんだろう？

感謝しながら家事をする事で、辛い事では無くなっていませんか？

毎日の家事が**楽しく**、**楽ちん**になってきます。



こんな方法で？家事が楽ちんになるんです！

自分はプロだと自覚する

家事というのは、立派な仕事です。

給料をもらっているサラリーマンよりもハードかもしれません。

あなたは家の管理を一人でこなすスペシャリストです。

なのに給料は出ないどころか、出来て当たり前だと思われる。

だからこそ、いやいややるのではなく私はプロなのだとして自覚しましょう。

毎日、会社勤めしている旦那さんに、あなたのしている事ができますか？

ほとんどの方は、きっとできないと思います。

だから、自分はこんなすごい仕事をこなしているんだ。

私ってプロだわぁ～と思って仕事をすればいいのです。

それだけでイキイキしてきます。



こんな方法で？家事が楽ちんになるんです！

1 人の時間を楽しむ

1 人の時間を楽しんでますか？

子供が寝た唯一の時間を、**家事を終わらせる**時間に使ってしまったり**用事**や**片づけ事**に使いがちです。

それって、もったいないですよ、せっかくですから**楽しむ時間**に使いましょう。
子供や旦那が出かけた後、洗濯だ～後片づけだ～と家事を始めていませんか？

- 結局**バタバタ**しているうちに子供が帰ってきてしまった。
- 宿題を見てお便りを見ていたら夕飯の時間になってしまった。
- せっかく **1 人の時間**があったのに、家事で終わってしまった。

何て事になりかねません。

ですから家族が出払ったらまず、

コーヒーを入れて、ゆっくりとした時間を過ごしてください。

本を読んだり。

DVD を見たり。

自分の為の時間を作りましょう。



こんな方法で？家事が楽ちんになるんです！

■ 家事の効率を上げる方法

家事はこうでなければならない、という決まりはありません。
自分なりに工夫して、自分の生活リズムに合わせる事で
家事を楽にすることが出来ます。

洗濯の時間を変えて朝のバタバタから解放される

私が行っている方法は夜に洗濯してしまう事です。

先に子供をお風呂に入れ、次に自分がお風呂に入ります。
その時に明日の朝ではなく、今から洗濯してしまうのです。

自分がお風呂に入って入る間に洗濯は進んでいきます。
そしてお風呂を上がりドライヤーをかけ終わるころ洗濯は終了します。

そして部屋干し

うちはお風呂脇のスペースの天井から物干し竿が下りてきます。

こういう装置が無くても、
風呂場でも廊下でも、
どこに干しても構いません。



こんな方法で？家事が楽ちんになるんです！

寝室でもいいのです、もう寝るのでから邪魔にもなりません。
おまけに乾燥した部屋を加湿してくれます。

朝起きるころには、ほぼ乾いています。
私はざっと取り込んで 10 分ほど乾燥機で回します。
するとフワフワになります。

そして皆が起きだす前にさっさと畳んでしまっておきます。

- これで朝バタバタと慌てて寒い洗濯物を干すこともなくなり
- パートから帰って洗濯物を慌てて取り込む心配もなく
- (天気の心配も、暗くなる心配もいらない)
- 夕飯の支度の後もゆっくりできる。



これでゆとりをもって過ごすことができますね。
皆さんもぜひ実行してみてくださいね。

こんな方法で？家事が楽ちんになるんです！

掃除の常識をぶち壊して、ゆったり掃除生活～

掃除のときに、一番厄介なのが「家族が出かけるのを待つ」です。

とくに平日パートをしている場合は
土日に思いっきり掃除するしかありません。

ですが土日は、ほかの家族も家でのんびりしたいのです。
10時過ぎまで起きてきません。

そんな中、掃除すんだから早くどこか出掛けないかな～、
とイライラしているのは時間の無駄ですよね。

掃除機

ゆっくり寝かせてあげようと家族が起きるまで静かに過ごしていた時間
「起こしても起きないんだから掃除機の音なんて平気なのでは？」

そうです。

家族が起きてくる前の朝の時間に思いっきり窓を開け
物をどかし、家族が起きだす前に掃除機を掛けてしまうのです。

家族は掃除機の音に気がつきもせず
ぐっすり寝ています。



こんな方法で？家事が楽ちんになるんです！

トイレ掃除や洗面台の掃除 わざわざ掃除の時間にやっていませんか？

水回りは掃除の時間を作らなくても生活の中に取り入れる事で簡単に済ませることが出来ます。

トイレ

自分が入った時に、用をすます前にざっと便器をブラシでこすり便座にアルコールスプレーをかけトイレットペーパーでサッと拭きます。床が汚れていればそのトイレットペーパーで拭いて便器へ、**ポイッ**です。そして用をすまして一緒に流す。それでいいのです。自分が入った時の**習慣**にしてしまえば、何でもありません。

洗面台

朝、顔を洗ったらそのまま洗面台も泡立てネットで洗ってしまいましょう。タオルで顔を拭いたら、そのタオルで鏡や洗面台の回りを拭いちゃいましょう。タオルは洗濯機へ、**ポイッ**です。

シンク

洗い物が終わったら、シンク回りもザッと洗っておきましょう。食器を拭き終わったら、そのふきんでシンク回りも拭いてしまいます。そして、洗濯機へ、**ポイッ**です。

どれも、**ついで**にやれば**1分**と掛かりません。
タオルやふきんをそのまま使えば
わざわざ雑巾を使わなくて済みます。



こんな方法で？家事が楽ちんになるんです！

必要な物だけで暮らす

あなたの家はきちんと片付いていますか？
いらぬものであふれていませんか？

私は年に2回断捨離をします。
はじめのうちは捨てるものがたくさんあってビックリしました。
私はこんなにいらぬものを持っていたんだと自分にあきれるくらいです。

一番困る物が

- 使えるけどいらぬもの。
- いらぬ貰いもの。
- 一度しか使わなかったもの。
- 自分以外の人のもの。（旦那や子供など）



いらぬ物の管理に、
たくさんの場所を使い、きゅうくつな生活をしていませんか？
これらの物を整理していくと、どんどん暮らしが楽になってきます。

まず、使えるけどいらぬ物から整理しましょう。

古本屋さんや古着屋さんなど、大いに活用してください。
ネットオークションは儲かりますけど面倒なのが嫌だという方は
リサイクルショップなども利用されるといいですよ。

こんな方法で？家事が楽ちんになるんです！

頂き物で、全く使っていないものは、しまっておくより、誰かに使ってもらう方が、物だって幸せです。

そう思えば頂き物でも**罪悪感**なく譲る事ができます。
そうやって、いらないものを整理し始めると
なぜか、心もすがすがしくなってきます。

1人が始めると、**家族みんな**が整理し始めたりします。
そうして、どんどん家も家族も気持ちよくなります。

捨て始めると止まらなくなりますよ。

私は、捨ててから**やっぱり必要だった**という事が何度もありました。

- いらないものを袋に入れたら次の断捨離までそのまま取っておきます。
- やっぱり必要だったという物が現れたら袋から**取り出**します。
- 半年後、**使わなければそのまま捨てる**。それがいいと思います。

不要な物って結構ありますので
整理して**気持ちよく**暮らしていきましょうね。

- 物が減った事で、狭かった家が急に**広く**なります。
- 空いたスペースを**広々**と使うことが出来ます。
- じゃまな物が無くなり、掃除が**楽**になります。



こんな方法で？家事が楽ちんになるんです！

どうでしたか？

こんな風に工夫して家事を楽に変えてみませんか。

- 家族に対する気持ちを変える。
- 家事の時間をずらす。
- 普段の生活のついでに掃除を済ませる。
- 物を減らして管理や掃除を楽にする。

ちょっとした工夫で家事はいくらでも楽になります。
他にも何か思いついたらすぐに実行してみてください。

私も思いついたらまた紹介していきますね。

こんな方法で？家事が楽ちんになるんです！

■ メルマガも発行しています。

考え方をちょっと変えて、

今の生活を幸せへと変化させる方法

メルマガで考え方についてもっと詳しく説明しています。

毎日の生活が辛くて

「私ってなんて不幸なんだろう」 そう思いがちな出来事を、

「私ってなんて幸せなんだ」 って思えるようにする。

そんな内容のメルマガになっています。

毎日の生活は変わりませんが、ただ考え方を変えるだけです。

それで、辛いと思っていたことが何でもない事だったって思えたら

それだけでとっても**幸せ**ですね。

あなたにも、そうなってもらいたいなあと思って書き下ろしました。



メルマガ配信中

考え方をちょっと変えて
今の生活を幸せへと変化させる方法

メルマガの詳細説明はこちらから

詳しくは、こちらから。

<http://lp.kokoronet.biz/merumaga/>

ぜひ、読んでみてくださいね。

こんな方法で？家事が楽ちんになるんです！

■ あとがき

このレポートを最後まで読んでいただきまして
誠にありがとうございます。

これからも、
みなさんのお役に立てるレポートを
作成していきたいと思っております。
どうぞ、よろしくお願い致します。



発行者 キャサリン

連絡先 info@kokoronet.biz

Web サイト 40代主婦が忙しい毎日を捨てて心豊かに暮らす方法

<http://kokoronet.biz>

