

新しい生活様式時代の
片づく
家づくりの
ヒント

収納カウンセラー
飯田久恵先生
監修



積水化学工業株式会社

住宅カンパニー

www.sekisuiheim.com

本カタログ掲載の商品・部品・部材の色柄や色調などは、印刷のため実物とは多少異なる場合があります。また改良を目的として、予告なく仕様などを変更する場合がありますので、ご了承ください。

新しい生活様式時代の
暮らしやすさは
「収納」で決まる。



セキスイハイムは
今の時代に寄り添う住まいと
収納をご提案します。

新しい生活様式が日常になり、
片づいた住まいや収納へのニーズは
一層増えてきました。“スペースがあ
れば大丈夫”と考える人は多いですが、
本当に使いやすい収納は、それだけで
は充分ではありません。家を建てる
前から、「どこ」に「なに」を「どう」
収納するのかを考えて、初めて実現
するものです。

セキスイハイムは、収納カウンセラーの
飯田久恵先生を迎え、暮らしやすさを
追求した収納理論を取り入れてい
ます。家を建てるときこそ、理想の
収納を手に入れるチャンス。あなたに
とって、本当に暮らしやすい収納を
実現するために、私たちはしっかりと
お手伝いいたします。

新しい生活様式に合った
間取りと収納を。

在宅ワークやオンライン授業が定着
し、家は家族の仕事や勉強、遊びの
場と多くの役割を担うようになりま
した。今後は新しい生活様式を踏まえ、
子育てと仕事が両立するリビングや、
仕事道具をすぐに取り出せる収納など
のある家が欲しいところ。まずは
家族の生活を想像し、間取りと収納を
考えていきましょう。

私がお手伝いしています



収納カウンセラー
飯田久恵 先生

日本で初めて、「収納」を分析し、整理収納の
解決法を「整理収納学」として体系化すること
に成功する。主婦としての経験と、システム
キッチンや収納家具の設計に携わった経験
から、収納は「入れ物」だけでは解決できない、
間取りから考えるべきであるという考えに至
る。これが建築業界でも注目され、セキスイ
ハイムのアドバイザーに就任。

「ゆとり工房」主宰
<https://www.yutori-cobo.co.jp/>

今の時代、我が家にぴったりの 収納のポイントってなんだろう？



家で家族が過ごす時間が増えると、モノも増え収納場所に困ることも。まずは、どこで何を使っているのか把握しましょう。



各部屋で何を
するかを考えると
使う「モノ」が
見えてきます

我が家の暮らしを想像してみよう

子どもの遊び場は
主にリビング



アウトドア派で
グッズが多い



料理にこだわり！
食器や食材が沢山



モノを
「ラクに出し入れ
できる」収納が
ポイントです

その上で最大限美しい
ことを考慮しましょう



CHECK!



新しい生活様式時代の
ライフスタイルを
イメージしておきましょう

家での過ごし方も
新しく変わってきています。
新しい生活様式を
取り入れた日常を想像して、
安心できる住まいを
考えてみましょう。

清潔さ第一で玄関に
手洗い場を設置することも



家でも
アウトドアを満喫



在宅ワークの場所や
仕事道具を置くスペースが必要



マスクや消毒薬などの
備蓄必需品が増える



子どもが家で
勉強する機会が増える



「収納指数」から考える おすすめ収納術

「歩数」と「アクション数」の2つの視点から、
理想的な収納術を考えてみましょう。



歩数の視点で
考える

収納場所はモノの使用頻度で決めよう

「はなれ」収納



使う頻度が低ければ
離れた場所にまとめて

季節のモノや思い出の品など、めったに
使わないモノは離れた場所でもOK。
これがあることで「すぐそこ」収納には、
頻繁に使うモノを優先的に収納でき
ます。

「歩きながら」収納



生活動線上に収納を作れば
ムダな動きはなし

家事用品やおでかけ用品は、それを
使うときの動線上に収納を配置。わざ
わざ行ってとってくるのではなく、立ち
寄る感覚で出し入れできて億劫に
なりません。

「すぐそこ」収納



頻繁に使うものは
使う場所のすぐ近くに

電話やリモコン、文房具などの頻繁に
使うモノ、使う場所が限定されている
モノは、使う場所のすぐ近くに収納
場所を設置。使う回数が多いだけに、
快適になります。

アクション数
1~2以内が理想

吊るす



服の最もラクな収納は吊るすこと。場所
がある限り吊るしましょう。ただし、袖が
重いセーターなどは、ハンガーのあとが
つくので畳んでしまいましょう。

棚に置く



畳んだ服は一般的に整理ダンスの引き
出しに入れますが、着たい服が見つかり
にくい。棚に重ねておくと、入っている
服が一目で分かってすぐ取り出せます。

引き出しに入れる



しわが寄っても問題のない下着や靴下、
並べて置かないと選びにくいランジェ
リーなどは、浅目の引き出しに仕切りを
入れて並べれば1アクションで出せます。

「収納指数」®とは

飯田久恵先生が考案した収納の考え方の1つで、モノの
出し入れに必要な歩数とアクション数を足した数値です。
値が低いほどラクな収納になります。



収納を決める上で大事なことは
出し入れが「ラクでストレスのない」こと。
「収納指数」で考えるとうまくいきます。



「ラクでストレスのない」
収納にするには

たとえば「仕事道具」を例に、どう収納するとラク？

A 仕事道具の収納場所
ダイニング収納

使う場所は
ダイニング
テーブル

1 歩
1 アクション
1 アクション
1 アクション
1 歩

2 + 3 = 5
歩数 + アクション数 = 収納指数

わあ、ラク〜！

B 仕事道具の収納場所
リビング収納

使ったあとの
片づけもあるので、
実際はこの
倍の数に！

10 歩
1 アクション
1 アクション
1 アクション
1 アクション
10 歩

20 + 5 = 25
歩数 + アクション数 = 収納指数

は〜、タイヘン！



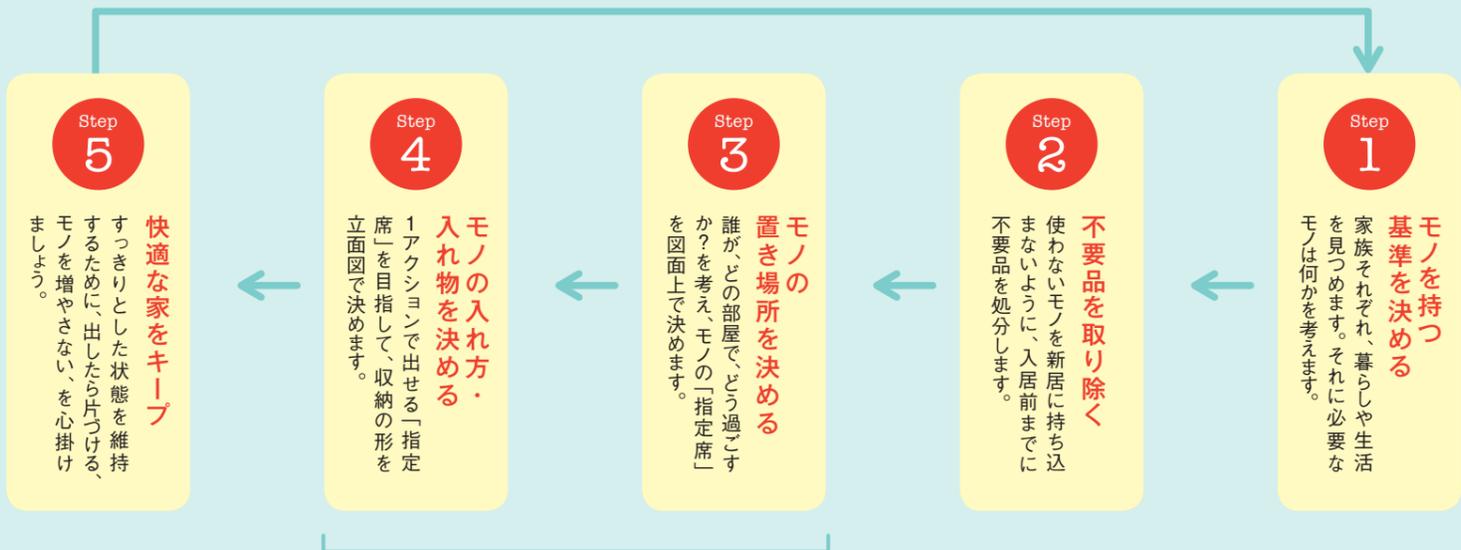
セキスイハイムと考える 片づく住まい成功プログラム

セキスイハイムの家づくりは、
収納カウンセラーの飯田先生が
提唱する、「モノが片づく5ステップ」[※]に
基づいて進められます。
ここでは具体的にどのように
実行するのか、タイムテーブルに
そってご紹介しましょう。



飯田 久恵 氏

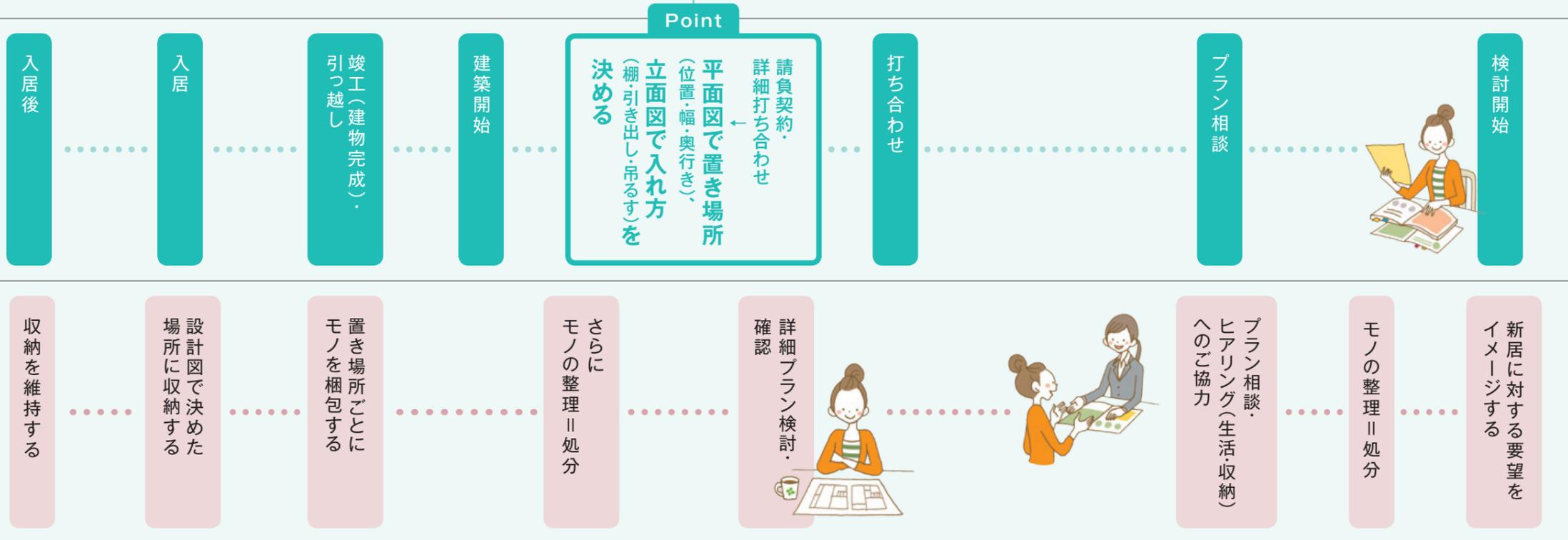
モノが片づく5step 基本プログラム



※出し入れしやすい収納にする最短のプログラム

生活に変化があり、片づくにくくなったなら、
ステップ1に戻り、ステップ1〜4を順に見直します。

セキスイハイムのプロセス



お客様にさせていただくこと

新居に対する要望を
イメージする

モノの整理Ⅱ処分

プラン相談・
ヒアリング(生活収納)
へのご協力



詳細プラン検討・
確認

さらに
モノの整理Ⅱ処分

置き場所ごとに
モノを梱包する

設計図で決めた
場所に収納する

収納を維持する

Point
請負契約・
詳細打ち合わせ
→
平面図で置き場所
(位置・幅・奥行き)、
立面図で入れ方
(棚・引き出し・吊るす)を
決める

これが
オーダーメイド
収納の基本。
新築時は左のように、
住宅用に
アレンジした手順で



モデルハウスや、カタログなどを参考にしながら、家族みんなが新しい家でどんな暮らしがしたいのかを考えましょう。

この段階で「自分たちにとって暮らしやすい」とはどんな住まいなのかをイメージしましょう。

担当者に考えてきた住まいイメージを伝える前に、p.9からの部屋別収納ポイントをチェック。見落とししている収納がないか見ていきましょう。担当者のヒアリングでは「そんなことまで聞くの?」と思われるかもしれませんが、これが暮らしやすい住まいづくり成功のカギ。ご協力ください。

ヒアリングの結果や、家全体のスペースを踏まえながら飯田流ノウハウに基づき、「収納指数」が最小になるプランをセキスイハイムが図面上で形にしていきます。

「セキスイハイムで家づくりをまかせよう」と決断されたら、ご契約。ここからさらに細かい打ち合わせが続きますが、同時に収納の仕様も最終段階の詰めを行います。セキスイハイム担当者がサポートしていきますので安心下さい。

「いらぬモノは、引っ越すときに捨てよう」と思っても思いのほか簡単にはいきません。建築中の時間を利用して少しずつ整理Ⅱ処分していきましょう。

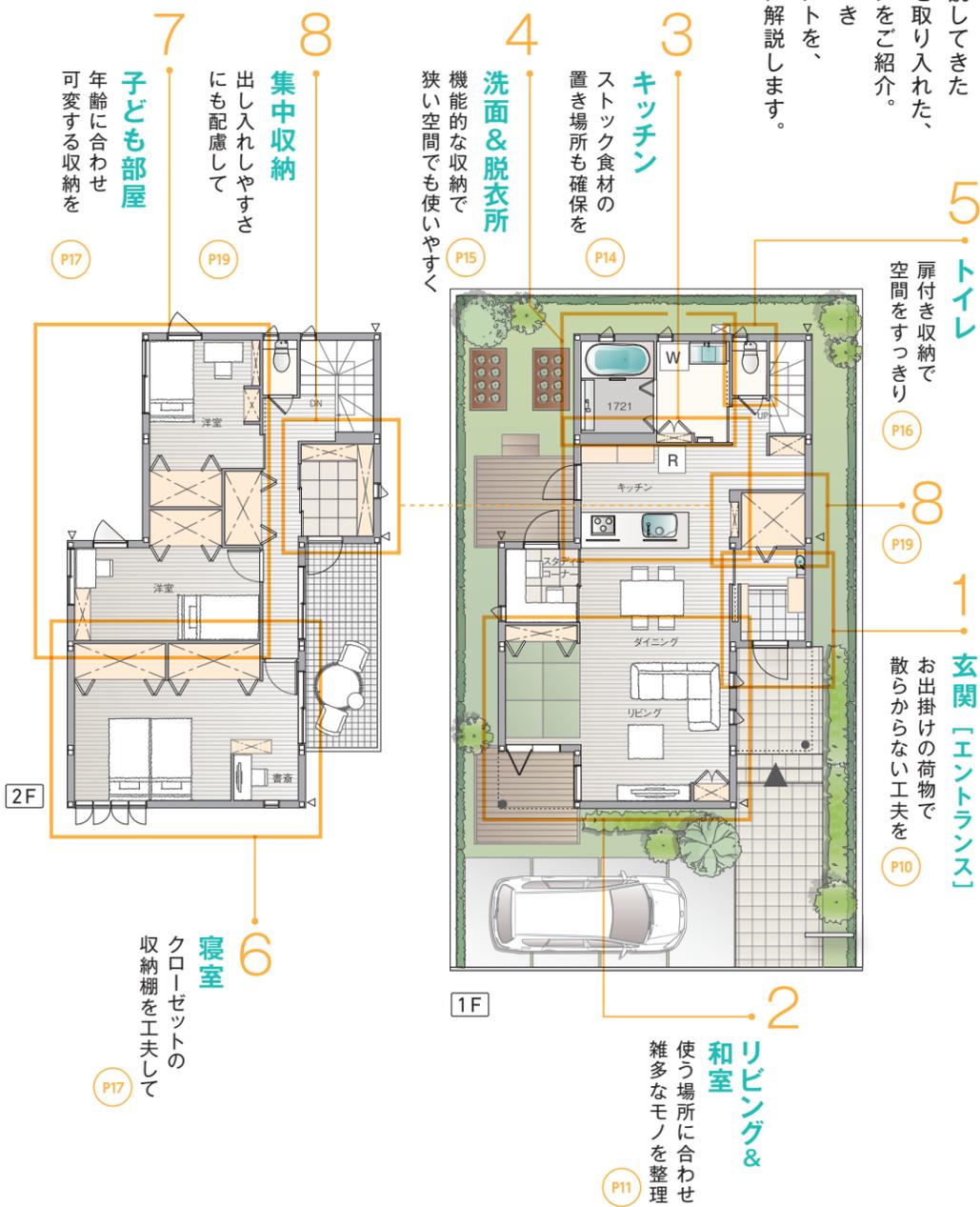
整理がうまく進んでいけば運ぶ荷物もコンパクトに。また「計画した収納場所別」に梱包しておくことで、引っ越し後の片づけが思いのほか早く済みます。

新居に運んだ荷物を収納の計画通りに収めていきます。

きちんと収納計画された住まいは片づけがラク。キレイな状態をキープするのも、最小限の労力です。

今まで解説してきた
収納理論を取り入れた、
実例プランをご紹介します。
おさえるべき
収納ポイントを、
エリア別に解説します。

Planning Point!



しまっ場所を
決めるのは、
どこで使うかを
考えてから

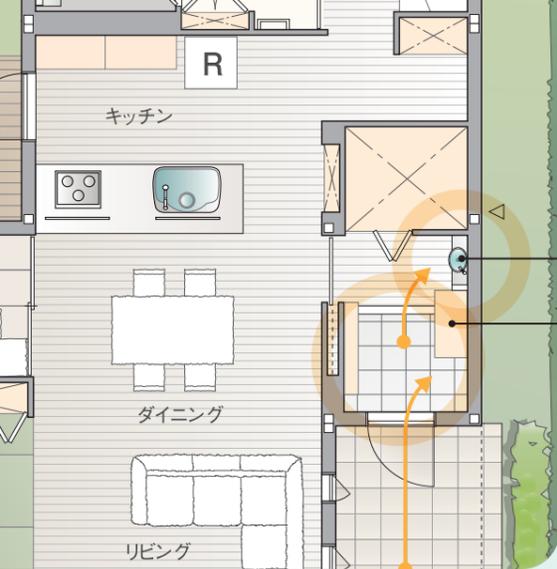
片づけやすい収納の基本は、「使いたいモノが使いたい場所にある」こと。どの部屋で・誰が・何をするのかを確認してから収納計画を考えれば、出し入れはぐっとラクになります。一つの行動に関連して使うモノを、近くにまとめておくのもポイント。収納は常に「行動」と関係しているのです。



1 Entrance

玄関【エントランス】のポイント

- ① 一時的な荷物置き場に
- ② 帰宅後すぐに手洗いうがいを

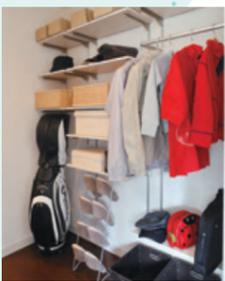


① 一時的にモノを置けるスペースを

鍵や買利物袋など、靴の脱ぎ履きの際に
サッと荷物を置ける棚があると便利です。



あつたら便利!
コート
掛けも
お忘れなく



スペースがあれば玄関クローゼット、
なければ壁面にフックを。
その際は壁面補強も忘れずに。

② 帰宅後の手洗いをスムーズに

玄関のそばに洗面を設け、手洗い習慣を。
壁で適度に目隠しすれば見た目もすっきり。



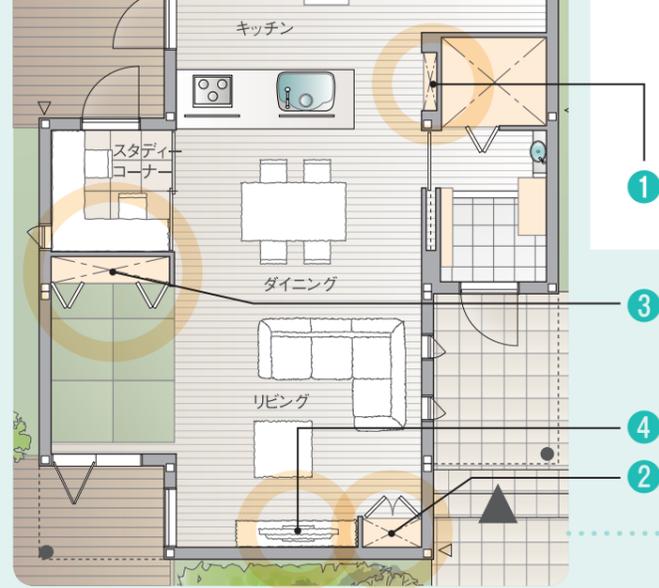
CHECK!

玄関にも
マスク置き場を

鍵置き場の近くにマスクも
用意しておけば、
持ち忘れも防げます。



2 Living & Japanese room



リビング & 和室のポイント

- ① 電話・充電器の置き場所
- ② 家族が使う暮らしの道具の収納場所
- ③ タタミコーナーで使うモノの収納場所
- ④ DVD、オーディオはテレビまわりに

CHECK!

カウンター収納は、書類を収納しやすく、デスクにもなる

郵便物などは家族が見やすいリビングのカウンター収納が便利。宿題や在宅ワーク用のデスクにも。



カウンター下には書類や通勤バッグも収納可能。



在宅ワーク向けのポイントはP13でも詳しくご紹介!

① 電話・充電器は使いやすい高さの棚に

小型化する電話や充電器は、薄型の棚でも十分収まります。手に取りやすい位置でオープン棚にして、機器の定位置に。



充電器などの置き場に最適なオープン棚。



配線用の穴を設け、コード類もすっきり。

あったら便利!

掃除道具などもリビング付近にしまえると便利

取り出しがラクだと小まめに掃除でき、リビングがいつもきれいな状態に。



② 暮らしの道具はまとめてリビングに

リビングで使う多様な生活用品は、リビング内で収納を。使ってすぐ片づけられるので散らかりません。



③ 家事や小さなお子様のお世話に使えるタタミコーナーには、下部がオープンな吊り収納を

お手持ちのカゴなどを活用し、収納下部におもちゃや生活用品を整理できます。お子様でも取り出しやすく、お片付けの習慣もつきます。



収納内部の棚には、お昼寝用の寝具が入る奥行きを確保。



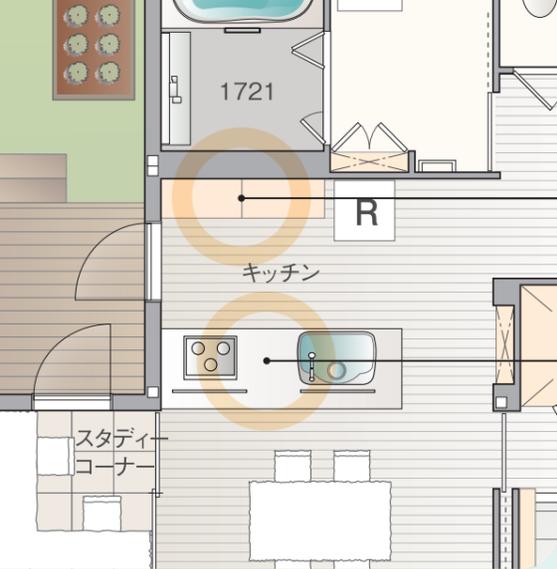
地板があるので、モノを置いてもタタミを傷つけません。

④ テレビ台も兼ねた収納なら

後からでも導入可能

リビングには、テレビやゲーム、オーディオ関連の収納場所も必要です。モノの量が増える可能性もあるので、テレビ台と収納が一体化したシステム家具などを必要に応じて導入すると収納量を確保できます。





3 Kitchen



キッチンのポイント

- ① 食器のしまい場所
- ② キッチン家電を使いやすく置く!
- ③ 分別ごみの専用の置き場所
- ④ 買い置き、常温保存の食品は1カ所に

② 電源やケーブルに配慮した家電用収納を

専用コンセントやケーブル穴のある収納なら、棚にしまったまま家電を使うことができます。



① 食器は出し入れしやすい高さ

毎日使う食器の収納には、手が届きやすい高さの両開き戸がおすすめ。通路が狭い場合のみ引き戸に。



③ カウンターの足元を分別ごみの指定席に

シンク前に立って、調理用具を手が届くところに収納できれば、シンク下はごみ置き場に。フタなしで低めのごみ箱なら捨てやすさは抜群。



あったら便利!
こんなところも
ごみ箱用のスペースに

④ ストック食品は低めで奥行のある引き出しに

多種類の食品は引き出しがおすすめ。引き出しを開ければ中の食品が見渡せます。



カウンター下の他にも、下部がオープンなパントリーがあればそこを分別用ごみ箱の指定席にすることも。



CHECK!



ワークスペースづくりのポイントは何?

仕事専用の部屋を用意するのが難しくても、収納を工夫すれば仕事しやすい環境を整えられます。

明かり漏れが気になる夜間の寝室での仕事も、これなら安心。



天井まである棚なら収納と間仕切りの一石二鳥

視界や光を程よく遮ることができ、同じ部屋に家族がいるときも仕事に集中できます。

手の届く位置に収納があれば、ダイニングも仕事場に

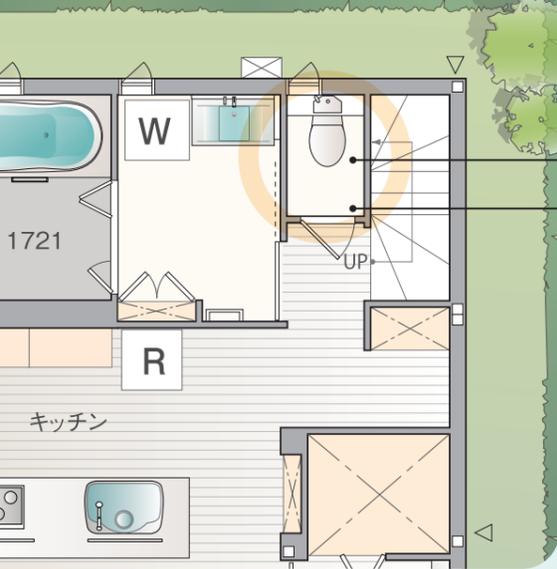
キッチンカウンターの前を収納スペースにして、仕事の書類をそこにしましましょう。ダイニングに座ったまま手が届く距離がベストです。



プリンターは棚に収めて空間をすっきりと

プリンターだけなら棚の中に収めると省スペースに。カバーを開くことが多い場合は、スライド棚に置くと、キャスター付きの台の上に置いてデスクの下に。





5 Toilet



トイレのポイント

- ① トイレトペーパーのストック収納
- ② 衛生用品のしまい場所
- ③ 掃除用品がしまえる場所

③ 床に近い戸棚は
掃除用品の指定席に
取り出しやすさは
もちろん、床にモノを
置かず済むので、
掃除もラクラクです。



トイレトペーパー
1包分が入るタイプも。

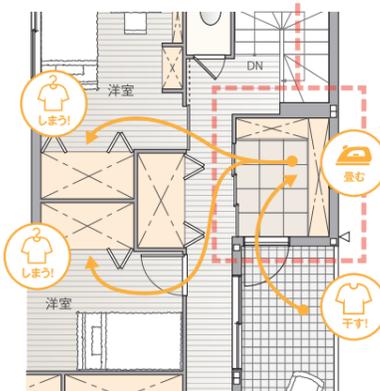


① ②
扉のある収納なら
衛生用品も目立たない
薄型の壁付きタイプなら
狭い空間を圧迫せず
すっきり収納できます。



高さのある収納なので、ブラシもすっきり
収まります。

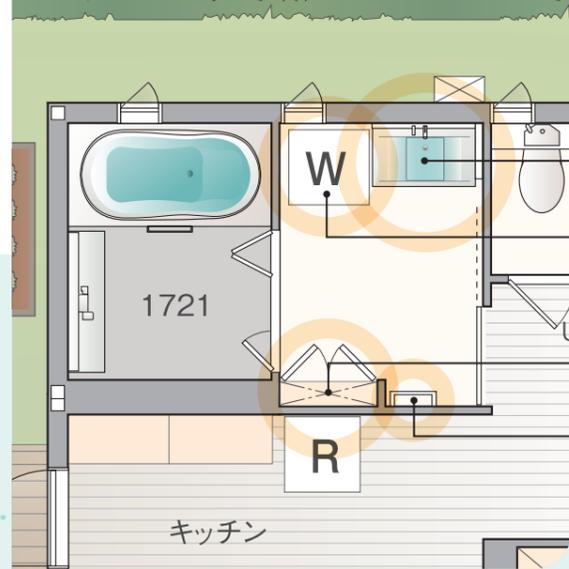
家事コーナーにする場合



例えば2階に
設置すると
こんなに便利！



CHECK!
家事動線を考えて、
洗面脱衣所以外にも
家事コーナーや収納を
洗濯アイテムは洗面脱衣所まわりに
まとめがちですが、2階で洗濯物を
干すならバルコニーのすぐ近くに家
事コーナーを設け、そこにアイロン
などを収納する手も。「干す↓畳む
↓しまう」の動線が最短になり、
家事がスムーズになります。



4 Washroom

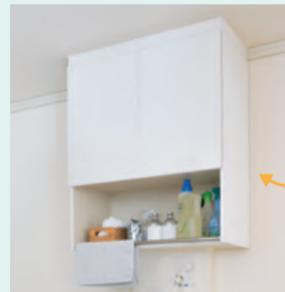


洗面脱衣所のポイント

- ① 洗濯用品の置き場所
- ② 身だしなみに関するモノの収納
- ③ タオル類を取り出しやすくしよう
- ④ 濡れたタオルや足ふきマットをかける場所

① 洗濯用品は
洗濯機の近くが鉄則

洗濯用品は洗濯機の
すぐ上にしまつて、歩数を少なく
よく使う洗剤はオープン棚に、
ストック品は扉つき収納庫にと
しまい分ければ、
出し入れする際のアクションも
最小限に抑えられます。



洗濯機置き場の上部に設置できる
ランドリー吊り棚がおすすめ。



② 身だしなみ用品は
まとめて鏡の裏に

鏡の裏が全面収納の
洗面化粧台なら、家族分の
アイテムもしまえます。
サイドにオープン棚もあると便利。



ストックのボトル類の
収納にも。

④ 濡れたバスタオルを
乾かすスペースも

複数のバー位置を調整できる
ハンガータイプの壁付け棚がおすすめ。
家族分のバスタオルや足ふきマットを
掛けるのに便利です。



③ タオルは奥行きがスリムな
吊り棚に置くと、
取り出しやすい
タオルは吊り棚にまとめ、
カウンター上は脱衣類の一時置き、
下は洗濯物干し道具などを。



下部のバーに
足ふきマットをかけることも。

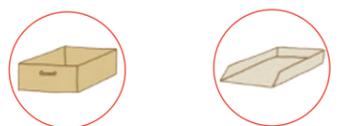


「飯田式棚活用システム」で、棚を上手に使いこなそう



棚の中は、ボックス・トレイ・スタンド・引き出しの4つの収納グッズを組み合わせる「飯田式棚活用システム」で収納するのがおすすめです。モノに合わせて使いこなせば、細かいものや薄いものも1または2アクションで出すことができます。扉のないオープン棚ならOアクションで済みます。

棚と組み合わせる4つの収納グッズ



ボックス
同時に使うものをまとめて内部は仕切って入れて

トレイ
コピー用紙など平置きしておきたいものを



スタンド
本に限らず紙袋や鞆など立てて収納すれば取りやすく

引き出し
入れるものの高さに合わせて細かなものをひと並べに

6 Bedroom



寝室 & 衣類のポイント

- ① 衣類は基本ひとり分をまとめる
- ② 衣類の種類に合わせ最適な収納を

① ② 棚・引き出し・吊るすがそろった収納を各自に



ハンガータイプ
ロングコートにびつたりのシンプルな収納です。手持ちのコート量で間口を決めましょう。



可動棚タイプ
用途に合わせて棚板の位置を動かせます。

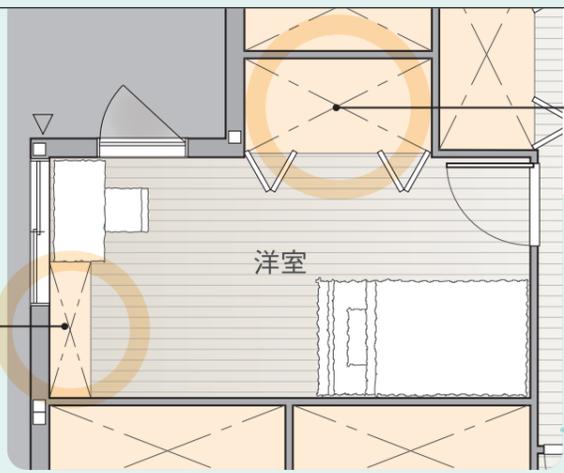


2段ハンガータイプ
上着など丈の短い服を目一杯吊るせます。



棚やハンガーを組み合わせると一人ひとりに合った収納をカスタマイズできるクローゼットがおすすめです。

7 Kids room



子ども部屋のポイント

- ① 年齢に合わせて使い続けられる収納に
- ② 行動に合わせて収納を配置

① 成長に合わせてクローゼットも進化



② 本棚は学習机から手が届きやすい位置に

気になったときにすぐに調べ物ができると、学習意欲も高まります。



中学生
部活や趣味の用具が増えてきたら棚板を追加して。



小学生
洋服や学用品、カバンなどを。



幼児期
リビングに置けない玩具やおさがりの衣類などを棚へ



子ども部屋にはフレキシブルに使える収納を用意し、成長に合わせてアレンジしましょう。

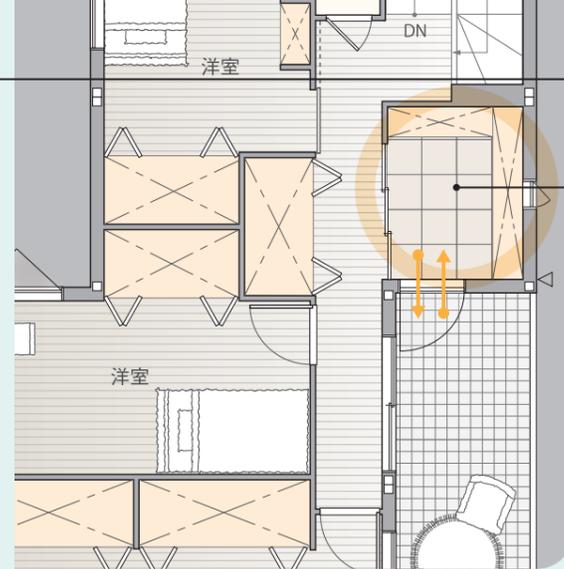
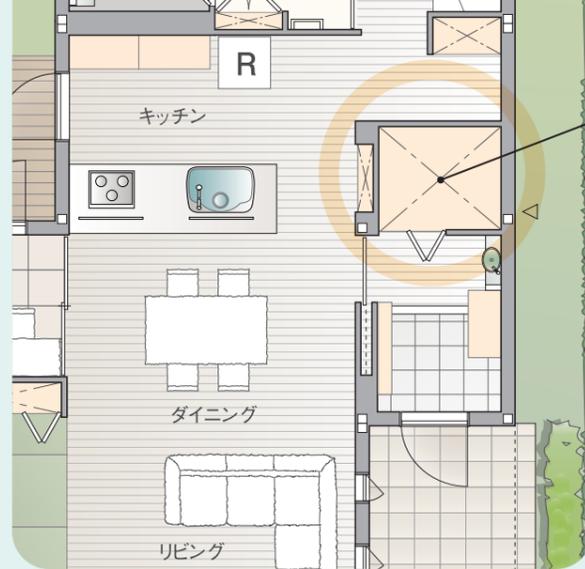
8 Trunk



集中収納のポイント

- ① 可動棚を用意
- ② 出し入れのための通路を確保
- ③ アウトドアグッズの収納場所に

- ①
- ②
- ③



お子様用のグッズは「出し入れしやすさ」に配慮
外遊びに出る際、簡単に出し入れができると、お子様も積極的にお片づけを
するようになります。



③ 使う場所に合わせて、玄関・バルコニー横の集中収納へ
しまいわけましょう
屋外で使うアイテムは、車や庭にすぐに運び出せるよう玄関付近に収納して。バルコニーの近くに収納を設ければ、家庭菜園やラグなどのグッズも出し入れしやすく便利です。

② モノを置くだけでなく、人が動けるゆとりも

目一杯モノを詰め込むのではなく、出し入れのために動けるスペースも忘れずに確保しましょう



① 奥行き40cmの可動棚が万能

高さを調整でき、奥行きが40cmあれば、日常生活で使うほとんどのモノを収納することができます。



CHECK!

汚れが気にならない
タイル床などの採用を

台風の際にバルコニーやテラスの家具や鉢植えを避難させる場所として役立ちます。

アウトドアグッズは
いざというときの
防災グッズにも

自宅キャンプ用の寝袋やブランケットは、冬場の避難所での寒さ対策にも。卓上コンロは非常食の調理に使えます。



アウトドアグッズの
収納のひと工夫 &
意外な活用法も



CHECK!

集中収納を設けるなら
こんなスペースを活用！

デッドスペースになりがちな場所も、工夫次第で便利な収納に。



小屋裏を活用する手も。
その際も棚を活用

普段使わない思い出のモノや季節ごとのグッズをまとめて収納。
※地域により設置が制限される場合があります。



部屋との間に
通り抜け収納

移動しながら出し入れできて歩数を節約。



階段下に
家事収納

掃除道具をまとめてしまうのに便利です。

収納プランが
決まったら

モノは定期的に 減らしておきましょう

捨てるのは、スムーズにモノが
出し入れできる状態をキープするため。
特に引越前には、しっかりとモノを
取捨選択し、片づく家のための準備を。



CHECK!



収納スペースより
モノがあふれそうな
ときは

長年すごしているうちに、
モノは増えるもの。
捨てられないけれど、
片づけられる場所もなくなってきた、
というときには、
次のことを試してみましょう。

必要なモノならば、
外部にトランクルームを
借りるという手も

トランクルームは、収納スペースを
レンタルできるサービスです。
自宅の収納の延長として、
近所に借りると
便利に使えます。



「飯田式」
モノの捨て方」
3つの
ポイント

1

時間を決めて
実行する
15分だけ、
と時間を決めれば、
捨てる作業に取り掛かり
やすくなります。



2

見直す場所を
限定する
引き出しの中だけなど
見直す範囲を
決めれば、
達成感を得ることが
できます。



3

全部出さずに
間引く
間引く要領で
不要品を出せば、
いつ手を止めても
散らかった状態を
防げます。



モノへの思い入れも大切に

家族それぞれに思い入れの
ある「思い出のモノ」がある
はず。場所があれば、無理し
て捨てる必要はありません。
また家族のモノは勝手に
捨てず、話し合ってから決ま
りましょう。



家では「熟成箱」の設置を

「熟成箱」とは、捨てる気持ち
を熟成させる箱のこと。
使わないものを
今捨てられないモノは、
一旦この箱へ。
後日落ち着いたときに
見直すと、意外と
捨てられたりします。



定期的に
収納品の見直しを
モノをためこまないよう、
定期的に見直しを。
家の場合は気づいたときか月に1回、
トランクルームの
場合は半年に1回を
目安にして
見直しましょう。

