

辰巳渚さんと考える 片づけなくていい、 快適に暮らすルール

「片づけが苦手でも、快適に暮らす方法はありません。家事業主の辰巳渚さんがそのノウハウを伝授してくれました。」
撮影：藤原佳史

広々としたキッチンに立ち、
気持ちよく料理を作りたいんです。
庄司いずみさん、いずみ 野菜料理家



「片づけなくていい」技術』（宝島社新書）など著書多数。近頃、「暮らしのことごとくを公開片づけをテーマに書きました。http://www.kurashinokoto.net

100%植物性のレシピを紹介するブログ「vege dining野菜のごはん」が人気。著書は「ゼロから始める片づけ」など。著者は「ゼロから始める片づけ」の著者である。

自分で片づけられず、配置こそすし、

「片づけ、苦手なんです」という野菜料理家の庄司いずみさんの家を、片づけ指南のアロ、辰巳渚さん訪ねた。さぞか、厳しい指摘が飛び出すのでは……と思っていたのだが、リビングをぐるりと眺めるなり、お義母の言葉「素敵なお部屋ですね。片づけなくてもいいじゃないですか」
えーっ！ 意外な展開。
でも、仕事で撮影がある日なんか、キッチンカウンターはもちろんな、平らなところは食材や調理器具、食器でいっぱい、出来上がった料理をどこに置くかと悩むほど、いろんなものが積み重なって、あ、これ、買わなくてもいいじゃない、なんてこともよくあるし、乾物もどんどん増えてきて、置き場所を困っているんです。料理を作る傍から片づけたい、いつも広々、というのに「なるほど、この収納を許せる庄司さんの後について、ひと通り家の中を点検してみよう」

「あ、捨てるのはけっこう得意です」と、何やらメモをみる庄司さん。「そもそも、上っつていうのは置きたい場所、そこに置いてしまおう自分がいちやいまいちと諦めているんです」置いてしまうのは当たり前と、では、どうすれば勝手に片づいてくれるのか？
「これは置いていいと決めてしまおう。その手。それが嫌だったら、その上、そのものをなくせばいいんです。あるいは、最初から置かないというルールを決める。そのルールを家族が知らない場合もあるから、それを徹底させることも忘れず」
多少はモノが出ていても大丈夫。「暮らしなんだから」と辰巳さん。
「片づけというのは、部屋をきれいにして写真映りがよくなるだけではない。なく、うまくモノを使いこなせるように配置していくことなんです。そのために、自分の癖や行動パターンを知ることが必要。そうすると、どうすれば

は循環している。



に取られ、使い終われば元に戻さずスムーズにできるかどうかが重要だ。プロの仕事場としては若干狭いかもしれないが、コンパクトに使いやすくすれば問題ない。

「片づけ」とは何か？

整理整頓としての片づけ	秩序としての片づけ
● 持つため	● 使うため
● 配置する	● まわす(循環)
● 人の評価	● 自分の快適さ
● 静的	● 動的
● 閉鎖的	● 開放的

日々、動いているのが「暮らし」。片づけは、その暮らしを快適にするために行うもの。「持つため」ではなく「使うため」に工夫を。

便利さを追求したキッチン作りを、

- 使いやすいと出しておく。
- 見えないところにしまわない。
- 隙間は空けておく。
- あふれたら捨てる。

「仕事の際は、アシスタントと背中合わせで調理するんですが、いつも前庭な思いをしている。本当はカウンターを広く使いたいのに、乾物なんか置いてあって……。調味料を使うにもアシスタントが「どこですか？」って、夫には、どうして、上の棚に入れておいたって言われるんですけど(笑)」
身ぶり手ぶりで解説する庄司さん。

キッチンカウンターの隅には、確かに小山のように食材が積み上げられている。「庄司さんは袋材が苦手みたいですね。でも、手が届かないところに置かないのは正解。忘れまさらね。例えば、カウンターの奥に棚を作って、保存容器に入れて、並べてみては？ 取り出しやすくするし、この山がなくなりま



プロの仕事場としては若干狭いかもしれないが、コンパクトに使いやすくすれば問題ない。



取り出しやすく整える。
アシスタントさん泣かせのスパイス類の山を、取り出しやすいように揃いの容器に詰め直した。「これなら、迷わずすぐに取ってもらえます」



何がどこにあるかを明確に。
刻み昆布、いなぎび、大福豆。袋から容器に移し替えて、ラベルも貼っておけば、一目で必要なものを取り出せる。



見た目も重要、隙間も足元もすっきりと。
「隙間を片づけたら、誰もそこにモノを置かなくなりました」。あふれるゴミもなく、きれいさっぱりと。



しまわずに、使いやすいと出しておく。
調味料や油は出しているほうが断然、便利。「暮らしはこういもの」と辰巳さん。パッと手を伸ばせば、すぐに使える。

自分の部屋を整理するときは、片づけの成果を出す、整理整頓が、