

働くママのための“スマート掃除術” 《秋冬編》

プロクター・アンド・ギャンブル・ジャパン株式会社

家事・育児と仕事の両立を図る働くママたちが、家事で最も重視しているのは「効率性」。

しかしそんな彼女たちは、効率性だけでなく、家事の品質を重視し、
“スマートに掃除をしたい”と考えていることが調査から明らかになりました。

しかし、なかなか“スマート”にできない家事が…。

悩みのトップにあがったのが天候などに左右されやすい「布団干し」などです。

効率化を求めつつも、ままならない家事に悩まされる働くママのための
“スマート掃除術”を家事アドバイザーの矢野さくのさんに伝授していただきました。



矢野さくのさん

家事アドバイザー 節約アドバイザー

家事の効率化、家庭の省エネなどを専門にテレビ、雑誌、講演などで活動。時短家事、100円グッズ、便利グッズ、業務用食品の情報にも精通し、生活用品や便利グッズの企画にも携わる。

Contents

Chapter 1. 調査結果「働くママの家事情形」

P1

- 家事は効率的にやりたいけど、手抜きをしたいわけではない。調査でわかった働くママの“家事”へのこだわり。
- スマートにできない家事TOP3は、①布団干し、②下駄箱の手入れ、③拭き掃除。
- 「布団干し」のクオリティアップを阻むのは、天気・重量・時間！特に布団は、天日干しにこだわる傾向に。

《番外編：クルマのニオイとお手入れ》旦那さまに任せがちな車内のニオイケア。

Chapter 2. 矢野さくのさんオススメの“スマート掃除術”

P3

- 天気や時間に左右されやすい布団干し、スマートに掃除するための三種の神器は、「除湿機」「消臭・除菌スプレー」「掃除機」。
- 除菌が難しい下駄箱は、除湿・消臭の徹底対策を。
- 食器洗いやお風呂の後の「ちょい足し水使い」でスマート掃除。
- クルマの中のケアもママの大切な家事のひとつ。三種の神器は、「消臭・除菌スプレー」「消臭・芳香剤」「ハンディクリーナー」。
- スマート掃除術の極意は、掃除がしやすい＆掃除をしなくていい環境をつくること。

Chapter 3. 働くママの味方！日光以上の消臭・除菌パワー ファブリーズ！ P5

- ファブリーズの消臭・除菌効果は、日光以上のパワー！ * * 天日干し3時間以上の除菌力。対象外の菌もあります。
- ファブリーズを効果的に使うにはしっかりとスプレーすることが大切！
- 重たいもの、動かせないものにこそ「消臭・除菌スプレー」の活用を！

＜本件に関するお問い合わせ先＞

P&G広報代行 株式会社電通パブリックリレーションズ 担当：植野・山浦
TEL: 03-5565-6499 / FAX: 03-3546-2017

※本資料は、メディアの方々に向けた情報ご提供資料です。

本資料に記載しております画像や情報につきましては、承諾が必要なものもございますので、無断転載なさいませんよう、お願い申し上げます。



働くママの家事情形

P&Gでは、20代～50代の働くママ400名を対象に、家事に関する実態調査※を行いました。その結果、働くママたちは家事を効率的にやりたいと考える一方で、単にスピードだけを追い求めるのではなく、「高い質」も求めていることがわかりました。

そして、その質をなかなか向上できない家事が“布団干し”であることが明らかになりました。

家事を手抜きをしたいわけではない。効率的に“スマート”にやりたい。 調査でわかった働くママの家事品質へのこだわり。

働く女性の数は年々上昇し、20代～50代の子どもがいるお母さんのうち約50%の方が仕事についています*。

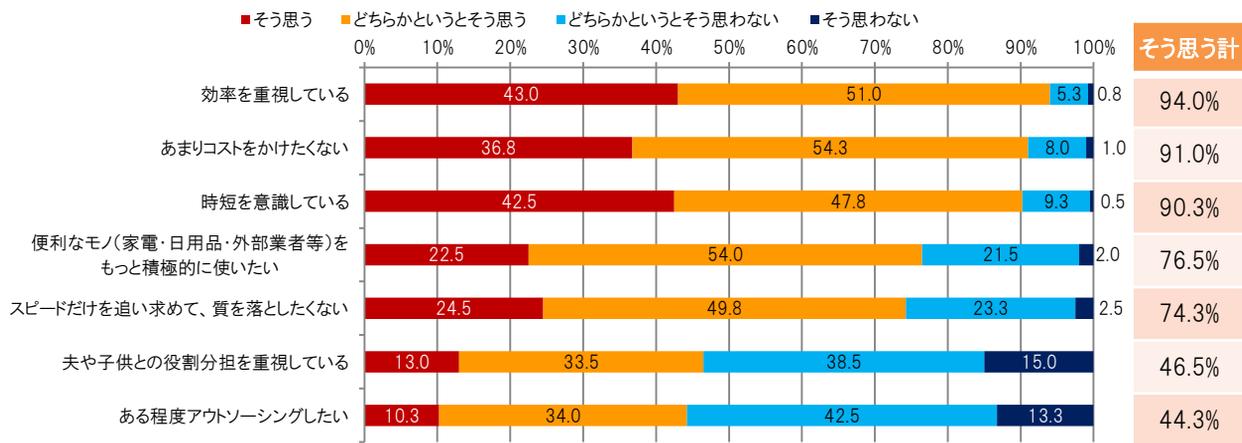
働くママは、家事と仕事を両立させなくてはなりませんが、そんな忙しい日々のなかで「毎日の家事で意識していること」を聞くと、「効率よく行う」(94.0%)、「コストをかけない」(91.0%)、「時短を意識する」(90.3%)がトップ3になりました。

このトップ3の項目に次いで回答が多かったのが「便利なモノ(家電・日用品・外部業者等)をもっと積極的に使いたい」(76.5%)、「スピードだけを追い求めて、質を落とさない」(74.3%)です。

これらの結果から、「家事の効率化＝手抜き」と思われがちですが、働くママたちは決して家事で手抜きをしたいわけではなく、むしろ家事もひとつの大切な自分の仕事としてとらえ、便利なグッズなども使いこなしながら、“家事品質”をキープしたいと思っていることがわかります。

*厚生労働省「第12回 21世紀出生児縦断調査(平成13年出生児)の概況」(平成26年12月)より

毎日行っている家事に関する意識

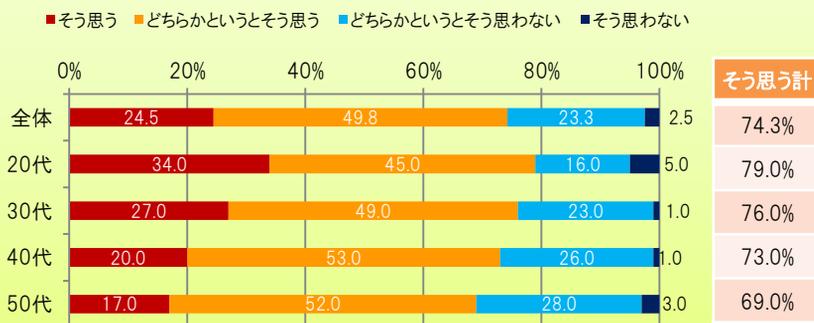


若いママほど家事の「質」を重視する傾向に。

家事品質にこだわる働くママは、特に若い世代に多いことがわかりました。

「スピードだけを追い求めて、質を落とさない」と考えるママは、20代が79.0%、30代が76.0%、40代が73.0%、50代が69.0%と、若い世代ほど家事とのスピードと質の両立への意識が高いようです。

スピードだけを追い求めて、質を落とさない(年齢別)



※調査概要

調査方法: インターネットによるアンケート 調査実施日: 2015年9月3日

調査対象: 20～50代の週3日以上働く子どもをもつ女性400人(各世代均等割付)



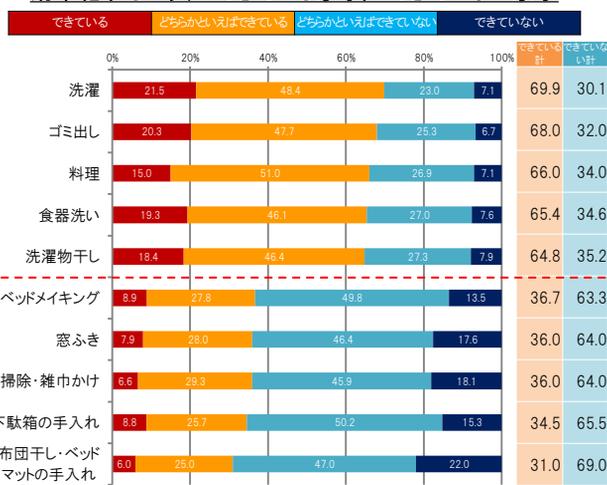
働くママの家事情形

スマートにできない家事TOP3は、①布団干し、②下駄箱の手入れ、③拭き掃除。

家事の効率化とクオリティにこだわる働くママたち。日頃の家事のなかで十分にできていると思う家事のトップ3は、「洗濯」(92.0%)、「洗濯物干し(92.0%)」、「食器洗い(90.8%)」と比較的毎日行う家事が中心となりました。また、「効率化できている」と思う家事のトップ3も、「洗濯」(69.9%)、「ゴミ出し」(68.0%)、「料理」(66.0%)と、毎日もしくは定期的に行う家事が中心になっています。逆に、「効率化できていない」と感じている家事のトップ3にあがったのが、「布団干し・ベッドマットの手入れ」(69.0%)、「下駄箱の手入れ」(65.5%)、「拭き掃除・雑巾かけ」(64.0%)と、衣類と同様に毎日のように使用しているにも関わらず、寝具や下駄箱のお手入れは、なかなか効率化できていないようです。

ベスト5
ワースト5

効率化する工夫ができていない家事／できていない家事



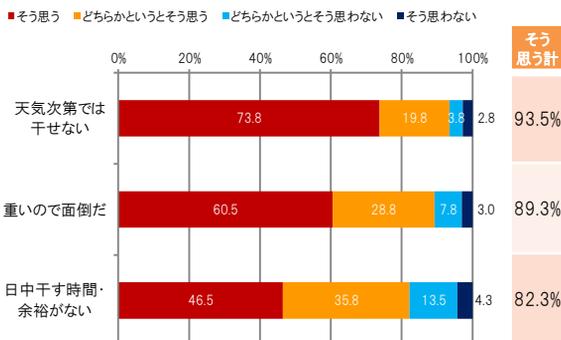
中位となった家事：(食材や日用品などの)買い物、キッチンまわりの掃除、アイロンかけ、お風呂掃除、トイレ掃除、掃除機かけ、部屋の片づけ

働く忙しいママの「布団干し」のクオリアップを阻むのは、天気・重量・時間！特に布団ほど、天日干しにこだわる傾向に。

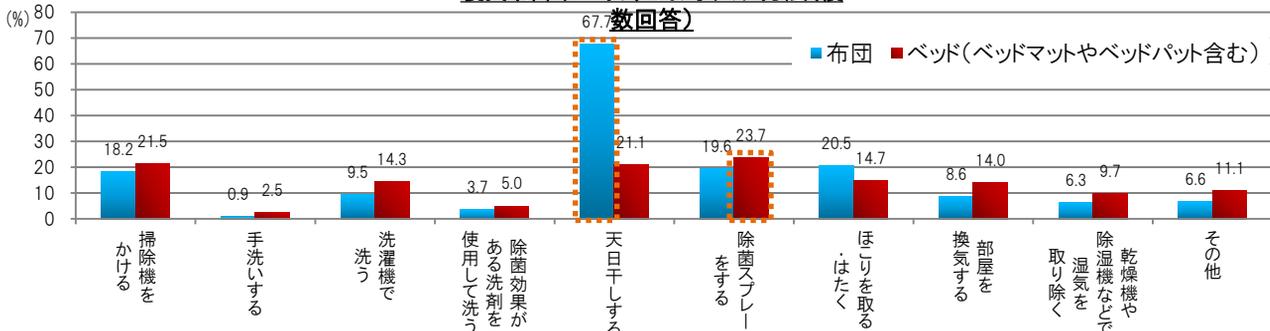
スマートにできない家事No.1となった「布団干し」に関して意識を聞くと、「天気次第では干せない」(93.5%)、「重いので面倒だ」(89.3%)、「日中干す時間・余裕がない」(82.3%)という結果に。

さらに日頃、寝具に関してどのような手入れを行っているかを聞くと、布団については圧倒的に「天日干しをする」(67.7%)が多く、一方ベッドマットやパットについては、「天日干しをする」(21.1%)よりも、「除菌スプレーをする」(23.7%)と回答した人が多く、「掃除機をかける」(21.5%)も、天日干しを上回る結果となりました。

「布団干し」に対する意識



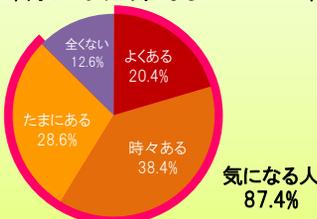
寝具(布団・ベッド)のお手入れ方法(複数回答)



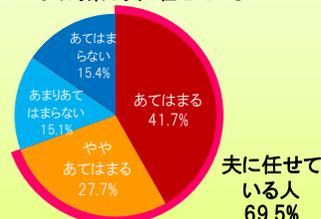
《番外編：クルマのニオイとお手入れ》 約7割が旦那さまに任せがちな車内のニオイケア。

今回の調査の回答者のうち、クルマを所有している回答者は357名でした。そのママに車内のニオイについて聞いてみたところ、87.4%のママが「気になることがある」と回答。しかし、気になりながらも「車内のケア・ニオイ対策は夫に任せている」と回答したママが69.5%におよびました。

車内のニオイが気になる



車内のニオイ対策は夫に任せている





スマートにしたいけどなかなか実現できない「布団干し」や「下駄箱の手入れ」。そこで、テレビや雑誌でもおなじみの家事アドバイザー・矢野きくのさんに、これらの家事を賢くやるための“スマート掃除術”について、伝授していただきました。

【布団篇】天気や時間に左右されやすい布団干し、スマート掃除の三種の神器は、「除湿機」「消臭・除菌スプレー」「掃除機」です。

毎日使っている寝具なのに、意外とその手入れが十分でなかったり、間違っているママも多くいらっしゃいます。「布団たたき」がいい例です。布団をたたくと、なかのダニを追い出すことができている方が多いようですが、実際はダニが出ていくことはなく、むしろたたくことで布団の内側にいたダニが表面にでてきてしまいます。

私が10年間、布団のお手入れとしてお勧めしてきているのが「除湿機」です。日中に布団やベッドの横で除湿を行うことで、しみ込んだ汗などの湿気を取ることができます。もちろん布団乾燥機でも同じように湿気を取ることができますが、除湿機は、寝具だけでなくトイレやキッチンの湿気取り、また洗濯物の部屋干しを効率的にしてくれるので、万能だといえるでしょう。

そして除湿機とあわせてお勧めしているのが、「消臭・除菌スプレー」です。特に働くお母さんたちは、日中家事ができないので、出かける前にしっかりスプレーして、その後除湿機を回しておけば、出掛けている間に寝具の除湿・消臭・除菌と3つのケアができるので、実にスマートだといえるでしょう。

さらに休日など余裕のある時は、「掃除機」でダニやダニの死骸を吸引するケアをしていただきたいと思います。最近では「布団専用掃除機」などもでていますが、ふつうの掃除機でも100円ショップで売っている「布団掃除用のネット」を使えば、十分ケアできますよ。

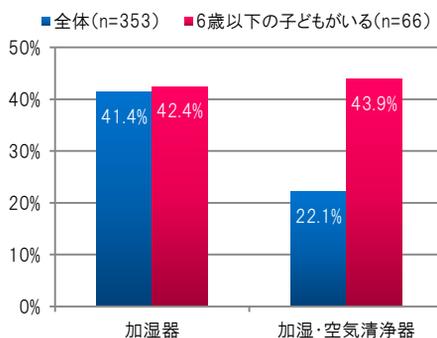


空気が乾燥する冬だからといって油断は禁物、消臭・除菌対策は2~3日に1回、除湿は1~2週間に1回を目安に。

「冬場は空気が乾燥するから、それほど寝具のケアは必要ないのでは？」と思うかもしれませんが、それは屋外の話。最近ではPM2.5などの影響もあり、加湿機能がついた空気清浄機が多くの家庭に普及しています。さらに、冬は窓を閉め切ることが多いので、寝具が乾燥した空気にあたることはほとんどありません。空気が乾燥する冬だからといって油断は禁物です。

ケアのサイクルとしては、ニオイのもととなる菌がこびりつかないためにも「消臭・除菌スプレー」は、2~3日に1回とこまめにするをお勧めします。除湿機は、そこまで頻度が多くなくても構いません。天候などにあわせて、1~2週間に1回を目安にするといいと思います。

自宅での加湿器・空気清浄器などの保有状況



出典:(株)バルク調べ(2015年2月)
調査対象:30代~40代女性



【下駄箱篇】除菌が難しい下駄箱は、除湿・消臭対策を手間なく維持。

その日に履いた靴を、翌日まで乾燥させずに下駄箱に入れると、下駄箱のなかで靴の菌が繁殖し、臭いもやすくなります。しかし、今の住宅事情から考えると家族全員の靴を置けるほど玄関は広くありません。

お勧めしたいのが、下駄箱の換気です。引き戸なら5cm程度開けておくこと。また、除湿機を使ったり、新聞紙を敷いて湿気を取ることもお勧めです。

消臭対策には、ファブリーズなどの市販の置き型消臭剤は有効です。また、更なる私の裏技は、猫のトイレ用品として売られているヒノキチップです。カップに入れて下駄箱に入れるだけで、吸水・消臭効果があります。下駄箱は除菌が難しいので、とにかく除湿と消臭を徹底するようにしましょう。



【裏ワザ篇】食器洗いやお風呂の後の「ちよい足し水使い」でスマート掃除。

調査では、効率化できていると感じている家事の4位に「食器洗い」(65.4%)が入っています。この食器洗いの時にお勧めしたいのが「ちよい足し水使い」です。

シンクの排水口のヌメリや臭いは、排水口に溜まっている汚れた水が原因で発生します。食器は洗ってきれいになっても、汚れを落とした水は排水口に溜まったまま。これが、ヌメリや臭いにつながります。

そこで、食器洗いが終わった後に、排水口の水をキレイな状態にするため、しばらく水だけを流してみてください。ヌメリや臭いが発生しにくくなります。

この「ちよい足し水使い」は、シンクだけでなく、お風呂の排水口にも有効ですから、ぜひ試していただければと思います。



【クルマ篇】クルマの中のケアもママの大切な家事のひとつ。

三種の神器は、「消臭・除菌スプレー」「消臭・芳香剤」「ハンディクリーナー」。

今回、番外編として家の中ではなく、クルマの中のケアについても調査をしていますが、家の中の掃除はママの仕事と思っても、クルマの中はニオイケアに関する意識はが少し低いようですね。

クルマの中は、シートに汗がついたり、食べこぼしが落ちたり、さらに密閉空間なので室内の温度も高く、菌が繁殖しやすい汚い状態だといえるでしょう。また、私は20年前のクルマに乗っていますが、使用年数が経過するほど、エアコンからのニオイも強くなってきます。

そんな私が多用しているのが、「消臭・除菌スプレー」とエアコンに装着できる「消臭・芳香剤」です。クルマを降りる時にシートにスプレーすることを習慣にすれば、車内の菌の繁殖を防ぐことができますし、「消臭・芳香剤」を使えば臭いも気になりにくくなります。そして時々ハンディクリーナーを使って、シートのお掃除をすることも忘れないでくださいね。

【スマート掃除術の極意】

掃除がしやすい＆掃除をしなくていい環境をつくること。

私が考える「スマート掃除術」のポイントは大きくわけて2つです。ひとつは「掃除がしやすい環境をつくる」こと。モノを表に出さず収納スペースにしまっておけば、掃除もかなり楽になります。

2点目が、「掃除をしなくてもいい環境をつくる」こと。日常的な導線に「消臭・除菌スプレー」や「スティック型の掃除機」など、お掃除グッズがあれば、わざわざ掃除をしなくても、日常の生活の動きのなかで掃除ができるようになります。

忙しい働くママにこそ、この2つをぜひ習慣にしていきたいと思います。





働くママの味方！

日光以上の消臭・除菌パワー ファブリーズ！

家事アドバイザー・矢野きくのさんもオススメする、布団干しがなかなかできないと悩む働くママの強い味方「消臭・除菌スプレー」。なかでも、P&Gの布用消臭スプレー「ファブリーズ ダブル除菌」の消臭・除菌効果は、日光以上のパワーであることが明らかになっています。



ファブリーズの除菌効果は、日光以上のパワー！*

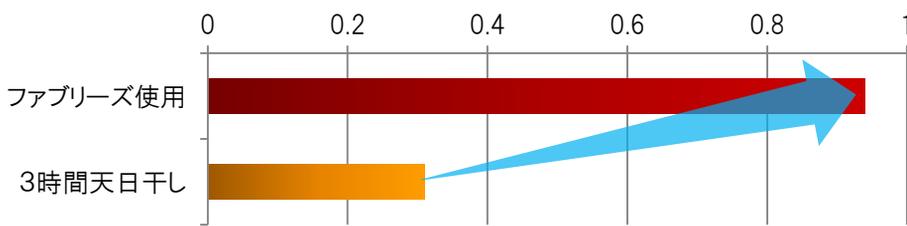
*天日干し3時間以上の除菌力。対象外の菌もあります。

「ファブリーズダブル除菌」は、ニオイの原因菌に対して消臭・除菌を働きかける成分が、繊維の1本1本にまでスピーディーに拡がるようになっていきます。その効果が、日光以上のパワーであることが、P&Gの研究により明らかになっています。

下のグラフは、一晩使用した新品の布団を回収し、3時間天日干しした後とファブリーズを使用した後の布団の表面にある菌数を比較したものです。この結果、ファブリーズは天日干しよりも、3倍以上菌を減らしているという結果になりました。

ちなみに、P&Gが主婦100名を対象にしたアンケートによると天日干しによって、片面に照射される日光の平均時間は3.4時間。これからの季節は日も短くなるため、日中に家にいることができる主婦の方でも、なかなか3時間以上の布団干しも難しくなってくると言えるでしょう。

3時間天日干しとファブリーズ浸透部分の菌数の減少率の比較



(Lab note #KTF416-31, 32, 35, 36, 38, 39, and 41)

数値は対数関数です。数値が大きいくまうが効果が高いことを示しています。



【しっとりするまでファブリーズ！？】

ファブリーズを効果的に使うには
しっかりとスプレーすることが大切！

テレビでもおなじみの「ファブリーズダブル除菌」の99.9%の除菌力*。その力は、シュッシュと数回スプレーしただけでは発揮されません。

お勧めする回数は、ふとん1枚に対して約20回分。20～30cm離れた距離からちよつとしっとりした感じになるまで、しっかりとスプレーしてください。



* AOAC (Association of Analytical Communities) が指定する試験方法を参照に行った試験結果。試験布に被検菌(ニオイの元となる代表的な菌「グラム陽性菌」「グラム陰性菌」「カビ」)を接種し、一定時間乾燥後、ファブリーズを対象試験布にむけて規定量噴霧し、20分後に試験布上に残った菌を回収して菌数を測定し、対照試料(0.05% Tween80 溶液)に対する試験菌の減少率を求めた。結果、布上の菌に対しファブリーズが3log以上(99.9%以上)の除菌効果を示すことが確認されている。

【働くママの使用意向調査】

重たいもの、動かせないものにごそ
「消臭・除菌スプレー」の活用を！

先の調査で「日光以上の除菌効果を持つ消臭・除菌スプレー」の使用意向をアイテム別に調べてみました。最も使用意向が高かったアイテムTOP3は、「布団」(79.0%)、「カーテン」(76.8%)、「カーペット」(76.0%)と、いずれも「重たい」「動かしにくい」ものばかりという結果になりました。また、TOP5までみると、「枕」(75.5%)、「ベッド」(75.0%)が加わり、特に寝具まわりのケアの使用意向が高いことがわかりました。

「日光以上の除菌効果を持つ消臭・除菌スプレー」の アイテム別使用意向(TOP5)

