

忙しいママのための“スマート掃除術” 《冬のお悩み編》

プロクター・アンド・ギャンブル・ジャパン株式会社

忙しいママたちが実現したい、家事の効率と質を両立させる“スマート掃除術”。

忘年会や大掃除など、なにかとイベントの多い年末は、ママも大忙し、
スマート掃除術のニーズは、さらに高まります。

今回のニュースレター「忙しいママのための“スマート掃除術”《冬のお悩み編》」のテーマは、
「冬の衣類ケア」と「大掃除」。

忙しい年末年始でも、スマート掃除術を実現させる、衣類のケアや大掃除の秘策について
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「忙しいママの冬の家事事情」 P1

【冬の衣類ケア編】

- 約9割のママが気にしている！忘年会・飲み会後の衣服に染み付いたニオイ。
- ニオイが気になる「ジャケット」や「コート」。
しかしこまめにクリーニングをしている人は2割程度にとどまる。
- 忙しい年末は衣類のニオイケアもままならない。

【大掃除編】

- 年に1度の大掃除、約8割のママが掃除の質にこだわり。
- 不満や後悔が募る大掃除。約8割のママが大掃除ストレスに苛まれている。
- 大掃除で手が回っていない、ソファやカーテンなどのファブリックまわり。

Chapter 2. 矢野さくのさんオススメの“スマート掃除術” P3

【冬の衣類ケア編】

- 毎日の対策は、クローゼットの着用動線に「消臭・除菌スプレー」を配置。
家族がつい手にとってしまう、目に入る位置に配置することが鍵。
- 汚れケアやクローゼットケアも忘れずに

【大掃除編】

- 大掃除イノベーション① やる場所ではなく、時間を決めましょう！
- 大掃除イノベーション② 「高低差ゼロのお掃除」対策で、来年からの日頃のお掃除をラクチンに！
- 大掃除イノベーション③ 100円グッズは、大掃除でも大活躍！

Chapter 3. 忙しいママの味方！クリーニング級の消臭パワー ファブリーズ！ P7

- ファブリーズは、クリーニング級の消臭パワー！

<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: 070-5542-7098 / 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。



P&Gでは、20代～50代のママ400名を対象に、「冬の衣類ケア」と「大掃除」をテーマとした実態調査※を行いました。その結果、忘年会後の自分や夫のコートやジャケットのニオイが気になる一方で、なかなかケアできないことや、大掃除の心理的ストレスが非常に高いことが明らかになりました。

冬の衣類ケア編

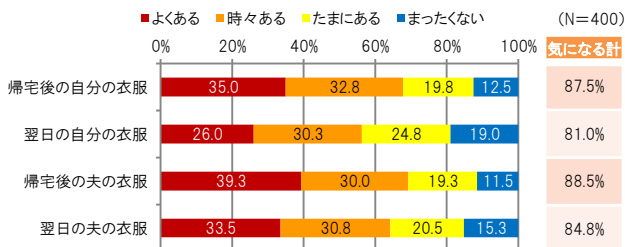
約9割のママが気にしている！忘年会・飲み会後の衣服に染み付いたニオイ。

年末が近づくと多くなる忘年会。ママも、仕事仲間や友達同士で飲み会に行く機会が多くなります。

「忘年会・飲み会後の衣服のニオイ」について聞いたところ、87.5%のママが「帰宅後、自分の衣服のニオイが気になる」と答え、さらに「翌日も気になる」という人が81.0%に及びました。一方、ご主人の衣類のニオイについて聞いたところ、「帰宅後に気になる」人は88.5%、「翌日も気になる」人は84.8%という結果になりました。

特に気になるのは「たばこのニオイ」(76.9%)が最も高く、続いて「焼肉など食べ物のニオイ」(66.4%)や「お酒のニオイ」(53.2%)など、忘年会特有のニオイ悩みがトップにあがっています。

忘年会・飲み会後の衣服のニオイが気になること



気になるニオイランキング(MA)(N=372)

たばこのニオイ	76.9%
焼肉など食べ物のニオイ	66.4%
お酒のニオイ	53.2%
自分の汗や体臭	34.7%
その他	0.5%
分からない	3.8%

ニオイが気になる「ジャケット」や「コート」。

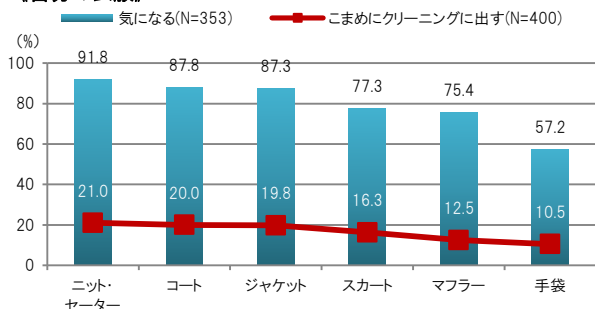
しかしこまめにクリーニングをしている人は2割程度にとどまる。

自宅の洗濯機で洗いきいドライクリーニングなどの衣料品。その代表的なアイテムごとに、忘年会・飲み会後のニオイの気になり具合とクリーニングの利用について聞いてみました。結果としてニオイが気になる衣服で、自分の衣服・ご主人の衣服の両方に共通して上位に挙げられたのが「コート」「ジャケット」「ニット・セーター」です。

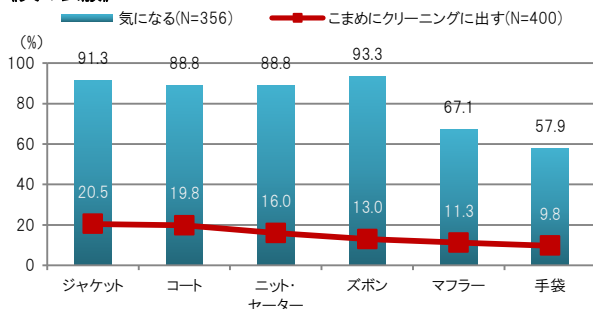
しかし、これらのドライクリーニングの衣料品を「こまめにクリーニングに出している」と回答した方は、2割程度にとどまっています。

洗いきい衣料に関する「忘年会・飲み会後のニオイ」と「クリーニング利用状況」

《自分の衣服》



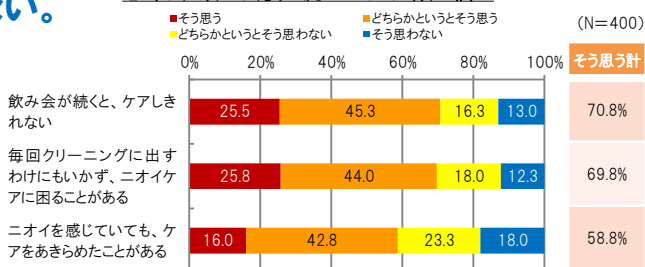
《夫の衣服》



忙しい年末は衣類のニオイケアもままならない。

十分に対策が講じられない洗いきい衣類のニオイケア。その悩みについて聞いたところ、「飲み会が続くからケアしきれない」(70.8%)、「毎回クリーニングに出すわけにもいからニオイケアに困ることがある」(69.8%)と回答したママは多く、年末の忙しいママ事情を反映する結果となりました。

忘年会・飲み会後の洗いきい衣類の悩み





大掃除編

年に1度の大掃除、約8割のママが掃除の質にこだわり。

年末最大の家事と言えば「大掃除」。調査からも92.3%のママが、大掃除をしていると回答しています。

大掃除における意識について聞いたところ、97.5%のママが「できるだけ効率的に済ませたい」と思う一方で、80.3%のママが「スピードだけを追い求めて、質を落とすたくない」と思っており、年に1度の大掃除を効率と質を両立させたいと思うママが多いことが分かります。

また、忙しいママが、どのように大掃除の時間をつくらうとしているのかを聞いてみると、「集中して1日ですませたい」（64.0%）と回答した人と「何日かに分けて少しずつしたい」（54.0%）と回答した人はほぼ二分した結果となりました。

不満や後悔が募る大掃除。約8割のママが大掃除ストレスに苛まれている。

「大掃除だからこそ質にこだわりたい」と思うママが多い一方で、「満足いくまで大掃除をできたことがない」（82.3%）、「普段こまめに掃除ができれば大掃除も楽なのに、と後悔することがある」（85.8%）と、なかなか理想とする大掃除が実現できないという悩みも多くあるようです。

さらに、「大掃除がスマートにできず、あきらめてしまいそうになることがある」と回答したママは79.0%におよび、多くの忙しいママが大掃除ストレスに苛まれていることがわかりました。

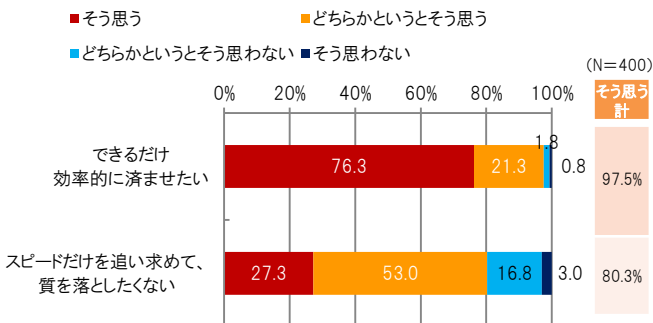
大掃除で手が回っていない、ソファやカーテンなどのファブリックまわり。

さらに、大掃除している場所を聞くと、キッチンやお風呂といった水まわりや、窓・網戸などの大掃除をしている人が多い一方で、「ソファ」（16.3%）やカーペット（21.4%）、「布団・枕」（25.2%）、「カーテン」（41.5%）などファブリックまわりの大掃除をやっている人は多くありません。

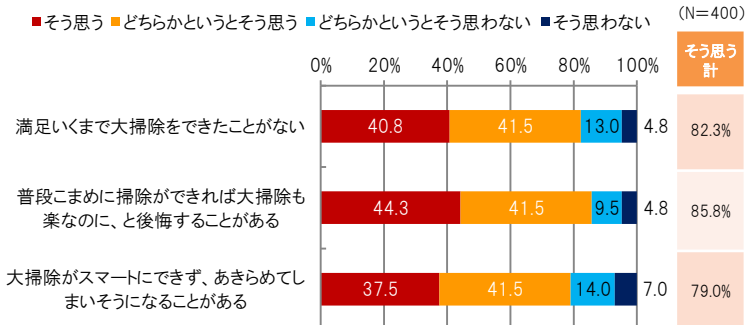
大掃除による満足度を場所別に聞いてみると、「十分にできている」が「十分にできていない」を上回ったのは「洗面台」（+1.0ポイント）、「トイレの便器」（+1.5ポイント）、「テーブル」（+1.5ポイント）のみで、他はいずれも「十分にできていない」が上回っています。

また、特に大掃除がされていない傾向にあるファブリックもののソファやカーテンについて聞いたところ、「（大掃除で）しっかりケアしたいが、きちんとできていないと思う」（85.0%）と回答した人が多いことから、気になっていても手が回らないママが多いことがわかっています。

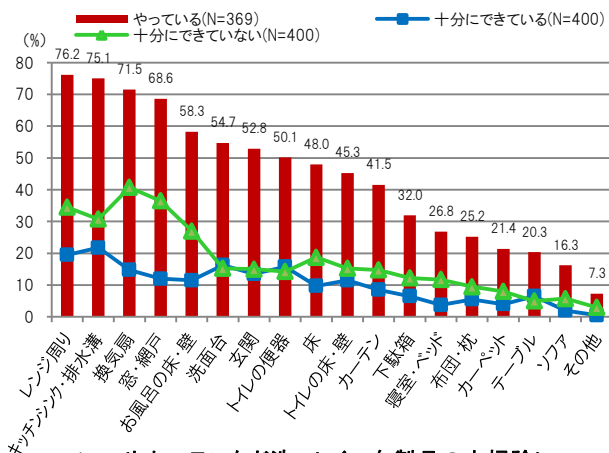
大掃除でこだわりたいこと



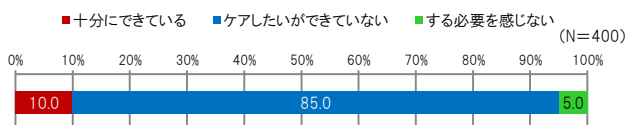
大掃除に関するストレス



大掃除をしている場所と大掃除による満足



ソファやカーテンなど洗にくい布製品の大掃除について





ニオイや汚れが気になるけど、なかなかクリーニングに出せない冬の衣類、思うようにはかからない大掃除。ママの冬の家事は、さまざまなストレスに苛まれています。そこで、家事アドバイザー・矢野きくのさんに、ストレス解消の秘策を伝授してもらいました。

【冬の衣類ケア篇】忘年会など、密閉空間でニオイもつきやすい冬の衣類 毎日の対策は、クローゼットの着用動線に「消臭・除菌スプレー」を配置。 家族がつい手にとってしまう、目に入る位置に配置することが鍵。

調査の結果からも、コートをはじめとする冬の衣類は、なかなかクリーニングに出しづらく、特に皆さん忘年会シーズンには、タバコや食べ物のニオイが衣類に付くことが気になっているようですね。確かに冬の飲食店舗は、窓を閉め切った密閉空間で、鍋物などが出てくるとそれなりに湿度もあるので、特に衣類にニオイが付きやすくなります。ドライ効果のある柔軟剤などもありますが、コートやスーツを自宅で洗うのはなかなか難しいところも悩みの種ですね。

しかし、難しいからといって対策を取らずに、毎日ニオイが付着した服を着続けていると、さまざまなニオイがミックスされてさらに不快なニオイに……。ニオイは自分では気がつかなくても、周囲の人に不快感を与えることもあるので、私も冬の衣類のニオイには気をつかうようになっています。

私が冬の衣類のケアのひとつとして欠かさないようにしているのが、クリーニング級消臭効果があると言われている「消臭・除菌スプレー」です。帰宅してクローゼットを開けたら、すぐ目に入るところに「消臭・除菌スプレー」を置いて、ニオイケアを忘れないようになっています。

しっかり「消臭・除菌スプレー」を吹きかけたら、クローゼットにしまわずに一晩ハンガーにかけて湿気をとることも忘れないでください。



玄関のコート掛けに「消臭・除菌スプレー」をセット。スプレーしてそのまま一晩置けばニオイケアもバッチリです。



クローゼットを開けたら手前に「消臭・除菌スプレー」が見えるようにセットすればニオイケアも忘れにくく。

コートのケアには ブラッシングや防水スプレーを

なかなかクリーニングにだせないコートは、汚れも気になりますね。帰宅後のケアとしてお勧めしたいのがブラッシングです。

ウール系のコートなら、ブラッシングをするとホコリを落とすだけでなく、生地繊維も整えてくれるので、長持ちにもつながります。

また、これは私の個人的な使い方ですが、汚れ防止のためにコートの襟と袖口には、防水スプレーをするようにしています。

ニオイがこもりやすいクローゼット 「置き型消臭剤」で置くだけケアを

クローゼットから出した洋服がなにか臭う。そんな経験をしている方も多いのではないのでしょうか。クローゼットは、空気がこもりがちで、湿気も溜まりやすく、掃除をする機会もなかなかありません。

日常的なケアとして、置き型タイプの「置き型消臭剤」をクローゼットのなかに入れておくと、ニオイが付きにくく、クローゼットのなかを清潔に保てるのでお勧めです。





【大掃除篇】矢野きくのさんがオススメする、この年末にトライして欲しい大掃除イノベーション！

大掃除イノベーション①：やる場所ではなく、時間を決めましょう！

大掃除イノベーション②：「高低差ゼロのお掃除」対策で、来年の日頃のお掃除がラクチンに！

大掃除イノベーション③：100円グッズは、大掃除でも大活躍！

大掃除イノベーション

1

やる場所ではなく、時間を決めましょう！

ママにとって、年末ほど忙しいシーズンはないのではないのでしょうか。大掃除に、年賀状やお正月料理の準備、SNSなどを見ていると、徹夜してこれらのことをしている方もいらっしゃるようです。

そんな無理して頑張っているママにお勧めしたい大掃除イノベーションのひとつが「大掃除の時間割」。まず決めるのは「やる場所」ではなく「やる時間」です。やる時間を決めたら、それ以上はやらない。例えば、年末の週末で1日3時間だけ4日で12時間を大掃除の時間と決めたら、やる場所の優先順位もつけやすくなります。

そして有効活用したいのが、平日など外出している時間や就寝時間です。例えば外出前や就寝前に、カーテンやソファなどの大きなファブリックに「消臭・除菌スプレー」をかけておけば、帰宅・起床したらお掃除は完了。そんな時間の使い方も、スマート掃除術のひとつです。

STEP 01

やりたいことを予想所要時間ごとに書き出しましょう

まず、大掃除でやりたいことを、予想所要時間ごとに書き出していきます。

【主な大掃除の場所と予想所要時間(例)】






5分～10分のできること	30分のできること	1時間のできること	2時間のできること
<ul style="list-style-type: none"> ✓ お風呂の蛇口磨き ✓ 便器周りの掃除 ✓ 玄関ドアの拭き掃除 など 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ カーテンレールの上の掃除 ✓ ソファ下や裏の掃除 ✓ ベッドまわりの掃除 ✓ 洗濯機下など洗濯機周りの掃除 ✓ 下駄箱の掃除 など 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 冷蔵庫の中の拭き掃除 ✓ キッチンシンク磨き ✓ シンク上下の棚掃除 ✓ ガスコンロおよび周りの壁の掃除 ✓ 窓掃除(サンの掃除も含め)部屋ごとに など 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ キッチンの換気扇の掃除 ✓ 車の中と外の掃除 など
<p>Point! 日常のお掃除のなかで済ませるようにしましょう。</p>	<p>Point! ソファやカーテン、ベッドマットなどは外出前や就寝前に「消臭・除菌スプレー」でキレイにすると効率的です。</p>	<p>Point! キッチン掃除や窓拭きなど、100円グッズを使いこなして効率的に進めましょう(P6参照)。</p>	<p>Point! 意外と見落としがちな、車の中のシート掃除も「消臭・除菌スプレー」が効率的です。車用消臭・芳香剤で車内も爽やかに。</p>

STEP02

自分の予定にあわせてやる時間を決めましょう

前ページで挙げたお掃除の内容を、自分の予定にあわせてスケジュールに落としていきましょう。

[週末2回×1日3時間で大掃除をした場合のイメージ(例)]

日付	やる場所	ファブリーズ活用ポイント	時間	合計
12月19日 (Sat.)	窓掃除(4部屋)		1時間30分	3時間
	カーテン・カーテンレールの上の掃除	布用 	30分	
	冷蔵庫の中の拭き掃除		1時間	
12月20日 (Sun.)	キッチンの換気扇の掃除		2時間	3時間
	洗濯機下など洗濯機周りの掃除		30分	
	ベッドまわりの掃除	布用 	30分	
12月26日 (Sat.)	キッチンシンク磨き		1時間	3時間
	シンク上下の棚掃除		1時間	
	ソファ下や裏の掃除	布用 	30分	
	下駄箱の掃除	置き型 	30分	
12月27日 (Sun.)	車の中と外の掃除	車用 	2時間	3時間
	ガスコンロおよび周りの壁の掃除		1時間	
12/28~30	<ul style="list-style-type: none"> ✓お風呂の蛇口磨き ✓便器周りの掃除 ✓玄関ドアの拭き掃除 			普段のお掃除にプラス！



無理せず、詰め込みすぎず、 気持ちよく新年を迎えたい場所を優先しましょう

上記は、あくまでスケジュールの一例です。ポイントは、やりたいことをたくさん挙げすぎて、無理に掃除の時間を多くつくろうとしたり、詰め込みすぎないこと。

掃除をする場所も優先順位をつけて、目につくところやニオイが気になるところなど、気持ちよく新年を迎えたいところを優先して、それ以外のところは春先にやると割り切ることも大切です。

大晦日まで大掃除をして、疲労困憊した状態で新年を迎えるようなことがないように、マイペースを心がけてください。



大掃除イノベーション

2

「高低差ゼロのお掃除」対策で、来年からの日頃のお掃除をラクチンに！

大掃除というと、キレイにすることばかりに目がいきがちですが、実は日頃の掃除を楽にするための対策を講じるチャンスでもあります。

私がお勧めしているのが、目に入るところにお掃除グッズを置く「高低差ゼロ対策」です。

例えば「消臭・除菌スプレー」などは、ママが家族のものをスプレーしなくても、家族が自分で自主的に使ってくれれば、日頃の家事もぐんと楽になります。しゃがんだり、背伸びをしなくては、使えないようなところに置いては、家族の目に留まることがありません。

玄関を開けたら下駄箱の上に、クローゼットを開けたら目の前に、こうした目線に必ず入るようなところに、「消臭・除菌スプレー」を1つおいておくことで、ニオイや菌が気にならない、快適な生活が送れるようになります。

よくご主人との家事分担という話を聞きますが、ルールを決めるより、むしろ操ってご主人が自主的にやる方がゲームみたいな楽しさがあります。持たせたら、ママの勝ち！そんな仕掛けをおうちのなかにたくさんつくって、2016年の大掃除をさらにスマートにはいかがでしょうか。



玄関を開けたら目線に「消臭・除菌スプレー」が入るように

大掃除イノベーション

3

100円グッズは、大掃除でも大活躍！

大掃除ユニフォームに「レインコート」

大掃除の時、腕まくりをしても落ちてきて袖口が汚れたりすることがありますね。100円ショップで売っているカッパ(レインコート)を着てお掃除すれば、服やエプロンを汚すことなくお掃除ができます。防寒にもなるので、外の掃除や窓掃除の時にもとても便利。

買う時には、袖口にゴムがついているものにしてほしいね。

手まるごとお雑巾「マイクロ繊維手袋」

大掃除で大活躍なアイテムが、マイクロ繊維の手袋です。マイクロ繊維は、ホコリやゴミを吸着してくれるうえ、手袋になっているので、コンロ回り、窓回りも隅までキレイになりますし、棚の上の小さな小物もささっと手袋で拭くだけで、あっという間にキレイになります。

ぜひ今年の大掃除アイテムに加えてみてください。



忙しいママの味方！

クリーニング級の消臭パワー ファブリーズ！

冬の衣類ケア・大掃除に、クリーニング級消臭のファブリーズ

家事アドバイザー・矢野きくのさんもオススメする、冬場にますます忙しくなるママの強い味方「消臭・除菌スプレー」。布用消臭スプレーのトップブランド、P&Gの「ファブリーズ ダブル除菌」の消臭効果は、クリーニング級の効果があることが、明らかになっています。

*汚れを落とす訳ではありません。汚れを落とすにはドライクリーニングをお薦めします。P&G調べ。詳細はWebで。

<https://www.myrepi.com/tag/myrepi-febreze>



【忙しいママの使用意向調査】

8割以上のママがクリーニング級の消臭・除菌スプレーを使いたい！と回答

先の調査で「クリーニング級の消臭効果を持つ消臭・除菌スプレー」の使用意向を調べてみました。

その結果、「利用したい」と回答したママは、82.8%におよび、圧倒的な利用意向があることがわかりました。

