

～世界最長に家事時間を費やす日本の女性たちに～
花粉、ほこりの多い春掃除は「さ・し・す・せ・そ」ですっきり！
家事代行サービス CaSy の所属キャスト 5,000 人のトップ
クイーンオブ家政婦“汚れ落としのマツジュン”による
半日家事を 2 時間に短縮する「春のショートカット家事術」

日本の女性が家事にかかる時間は世界最長であることをご存知ですか？また、働くママは、在宅中の時間の約半分を家事に費やしていることがわかりました。（詳細は P5 参照）

そんな中、「春」は引っ越しに入学式卒業式、歓送迎会など行事が盛りだくさんで忙しい季節。家事に時間をかけられないという方も多いはず。そこで、様々な家事を並行しながら時短で済ませる「ショートカット家事」がおすすめです。

そこで、株式会社 CaSy（本社：東京都品川区、代表取締役 CEO：加茂雄一）は、所属の家事代行キャスト 5,000 人のトップ家政婦であり家事の達人、“汚れ落としのマツジュン”こと松浦純子による、身近な洗剤や道具をつかって、時短を越えた超時短の「春のショートカット家事術」を発表します。

暖かくなり、油が柔らかくなったタイミングがお掃除のチャンス。また、ハウスダストや花粉症などのアレルギー対策にもなることから、花粉症で悩む方にも是非実践ください。

■ 春掃除をするべき理由

- ・暖かくなり窓を開ける機会が増えるため、花粉やほこりが家中に侵入する。
- ・静電気が発生しやすく、埃を引き寄せる。
- ・冬に固まった油污れが、春になると気温が上がり、汚れが落ちやすい。
- ・春は冬と比べて菌が増える季節。菌がさらに増殖しやすい梅雨時期に向けて除菌対策をしておく。
- ・冬物と春物の入れ替え、お部屋の模様替えが一緒にできる。
- ・欧米などでは春から初夏にかけて「スプリング・クリーニング」、つまり「春の大掃除」が一般的。



■ マツジュンによる「春のショートカット家事」5 箇条 料理だけじゃない！掃除の『さ・し・す・せ・そ』

- ・ ① 最初に部屋全体の汚れを把握。その後、段取り・導線の最短距離を
考えて作業。（さ）
- ・ ② 入しようとする花粉やほこりを、窓を開けずにシャットアウト。（し）
- ・ ③ 全ての場所を同時に掃除し、1つの場所に固執しない。（す）
- ・ ④ 洗剤、温度、摩擦の3つで、春汚れを落とす。（せ）
- ・ ⑤ の場で汚れを見つけたら落とせるよう、便利グッズは常にポケットに携帯。（そ）



■「お掃除動線」を見直して、半日家事を 2 時間に短縮！ マツジュンの 2 時間を密着し、ショートカット家事導線を初公開！ エリアごとに掃除→×、「頑固な汚れ落とし」から始める→◎

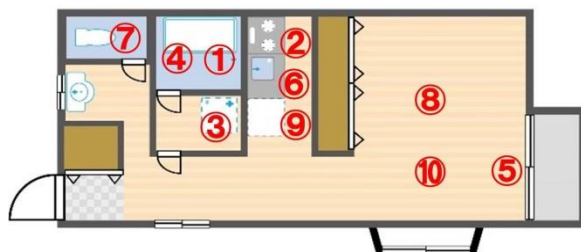
まずはお風呂、次にキッチン、トイレ…と、お掃除はエリアごとに行うと思っていませんか？ショートカット家事では「**頑固な汚れから落とす**」が正解です。エリアごとのお掃除では、時間も手間も力もかかって大仕事に。まずは**頑固な汚れに「洗剤」でアプローチ**。化学の力で、汚れを落としやすくしている間に、ほかの家事を並行して行えば、「頑固な汚れ」を楽々すっきり落としながら、**お掃除だけでなく、洗濯や食器洗いなど普段の家事も一通り済ませる**ことができます。通常のエリアごとのお掃除の場合、半日以上（4～5 時間）かかる家事もなんと 2 時間でスッキリピッカピカに。

ショートカット家事とは

家事導線や段取りを見直してゴールまでの最短距離で進める家事。エリアや家事の種類は関係なく、ボーダレスかつ平行に、短時間で同時に数種の家事を並行して行うこと。

【マツジュンのショートカット家事の手順（一例）】

最初に各エリアの頑固な汚れをチェック。目星をつけます。春掃除で特に気になるのは、**ドロドロ油と埃や水あかが混ざってできる「塊汚れ」**。それが付着しやすい、ガス台・換気扇、お風呂、キッチンの排水溝などの汚れがひどい場合を想定し、最も家事をショートカットできる手順をお伝えします。



①お風呂場の頑固な汚れに、お風呂用洗剤塗布（5 分）

まずは排水溝のゴミを取り、酸性のお風呂用洗剤を排水溝の水あか、カビの生えているところに塗布し、すぐ次に移動。



②台所でガス台の汚れ落としと食器洗いを交互に（15 分）

ガス台の焦げや油汚れに、台所用洗剤の中性洗剤をかけておいておく。その後シンクのゴミを取り、食器洗いをし、水切り籠に。柔らかくなったガス台の汚れを取ったら、水滴が切れた食器のお皿を拭く。



③洗濯物を整理しながらネットにいれて、洗濯機を回す（10 分）

全自動は長く時間がかかるので、自分で時間を調節する。春はあまり汗をかかないので、汚れがひどくない場合は洗濯 5 分、すすぎ 1 回、脱水 5 分で OK。



④風呂場に戻り、水あかを落とした後に、カビ取り剤でカビ落とし（20 分）

柔らかくなった排水溝の水あか汚れをスポンジで落とす。その後カビ取り剤を塗布してしばらく置く。その間に鏡や洗面台などの掃除を行い、カビ取り剤を洗い流し、最後にマイクロファイバー雑巾やタオルで鏡と蛇口を拭き上げてお風呂場は完了。



⑤洗濯物を時短テクを駆使して素早く干す（15 分）

後述の時短テクニックを駆使して、素早く干します。



⑥台所に戻り、換気扇のつけ置き（10 分）

換気扇の天板と網を外して掃除。プロペラは外して、そこに重曹を入れた 60 度以上のお湯を入れた厚手のビニール袋に入れて閉めて放っておく。

⑦トイレの便器に洗剤をかけておく。その間に床の掃除をして、その後便器をブラシで磨く。シャワートイレのノズルを引き出して拭く（10分）



⑧リビングはざっと掃除機をかけたあとに細かい汚れを落としていく（15分）

掃除機を全体にかけ、ほこりや髪の毛を取り除く。お掃除3点セット（※）を駆使して、コンセントや電化製品、ソファの下の埃などを除去。その後フローリングを固く絞った雑巾で水拭きする。

※後述



⑨換気扇の仕上げ、排水溝とシンクの掃除（10分）

つけ置きしていた換気扇をすすぎ、排水溝とシンクを洗う。



⑩最後に洗濯物をたたんで終了（10分）

前日の洗濯物をまだたためていなかったらたたむ。



■エリアごとの「春のショートカット家事術」

汚れが気になるエリアは、「キッチン」「お風呂」「リビング」の3か所。マツジュン直伝の汚れ落としテクニックを駆使しながら、場所ごとの簡単汚れ落としと時短のテクニック、そしてお掃除と並行して行う「洗濯」のコツ、春に気になる花粉やアレルギー対策まで伝授します。

①キッチン：ガス台と換気扇、排水溝の頑固な汚れをなんとかしたい

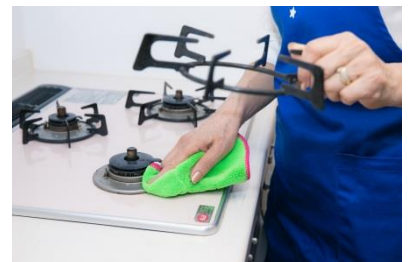
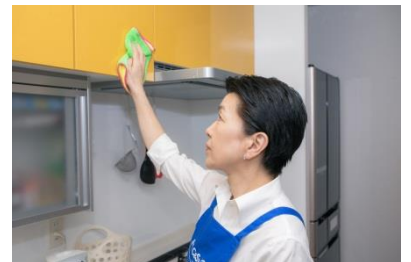
⇒温度と洗剤の力で力をかけずにスッキリ！

【キッチン汚れ落としの心得】

- ・冬はこってりとした料理やオーブンを使った料理が多いため、油汚れが溜まりがち。気温が上昇し、油が溶けて柔らかく落としやすくなる春はお掃除のチャンス。
- ・洗剤と温度の力を借りて、力をかけることなく落とす（油を温めて柔らかくして、洗剤の力で汚れを引きはがす）
- ・洗剤をかけたガス台を放置している間、皿洗いをするなど「汚れ落としタイム」を活用。

【キッチンでのショートカット家事術】

- ・ガス台の油や焦げ付き汚れは、中性の台所用洗剤をかけて放っておく。
頑固な汚れはラップをかけてその上からドライヤーで温めるのもおすすめ。
- ・ギトギト油汚れの換気扇は、ビニール袋に60度以上のお湯と重曹を入れ、つけ置き。
重曹を60度以上のお湯に溶かすと強アルカリ性になって洗浄力がアップ！ギトギトの油汚れが溶けます。



②お風呂：頑固な水あか汚れとカビ。春までにスッキリさせたい

⇒時間差2段階掃除で根元からキレイ！

【お風呂汚れ落としの心得】

・水あか落とし→カビ落としの2段階お掃除が大切。お風呂のしつこい汚れはカビの上に石鹸カス・皮脂汚れがミルフィーユのように重なっており、それぞれ落とし方が異なります。まずは表面の水あか・石鹸や皮脂の汚れをお風呂用洗剤で落とし、その後にカビ取り剤でカビを落とせば、根本からきれいに落とせます。カビ取り剤をラップフィルムで覆うと効果アップ。

【お風呂でのショートカット家事術】

- ・お風呂用洗剤でも落ちないザラザラ汚れは、キッチンペーパーでクエン酸水パックし、石灰化したカルキを取る。



③リビング：部屋中にたまった埃をきれいにしたい。花粉やアレルギーも心配

⇒ほこりがまだ寝ている、朝に掃除するのがポイント！

【リビング汚れ落としの心得】

- ・リビングの汚れは埃が中心。埃は部屋で活動している間は空中を舞っていて、夜寝ている間に床に落ちてくるので、起床後の朝一番に掃除すると最も埃が取れやすい。
- ・冬に比べ体も動きやすくなっているので、今まで掃除をさぼっていた人も、思い切って家具を動かしたりしながらトライするのが吉。



【リビングでのショートカット家事術】

- ・花粉で窓を開けられない場合は、サーキュレーターを使って空気を循環させて。
- ・隅に溜まった汚れは、ミニほうきの出番。掃除機を使わずサッと落とす。



④洗濯：洗う干す畳むの工程を少しでも時短したい！

⇒洗濯ネット活用した「スマート洗濯」のススメ

【時短洗濯の心得】

- ・洗濯機に任せられるので、ほかのお掃除と併用しやすい家事。
- ・冬～春は汗をかきにくく、汚れも少なめ。洗い・脱水時間やすすぎ回数を抑えて短い時間の洗濯でも OK
- ・おすすめは下着、シャツ、靴下、といった形で種類ごとに洗濯ネットに入れて洗うこと。そうすると、干したり畳んだりする衣料のグループがネットごとになるため、探す手間が省けて時短に。



【洗濯でのショートカット家事術】

- ・部屋干しはサーキュレーターを使うと、乾燥時間が短縮できる。
- ・帰宅時、玄関前で花粉を払う。花粉が服に付くのを防ぐため、柔軟剤の使用がおすすめ。
- ・ひどい汚れがついた洗濯物は、洗濯機に入れる前、洗剤の原液をつけておく。
- ・泥汚れはいきなり水洗いしてはいけない。まずドライヤーで乾かしてブラシか手もみで泥を落とし、固形石鹸で洗えば一発。



【マツジュンおすすめ！ショートカット家事が実現するお掃除グッズ】

●ミストスプレーをかけるだけで OK。料理と同時にお皿洗いができて超時短！

「ジョイ ミラクルクリーン泡スプレー」(P&G) 参考価格 348 円 (税別)

使い終わったフライパンやお皿にスプレーするだけで、泡が頑固な汚れを分解し、浮かせて落としてくれます。従来のお皿洗いのように、スポンジでこすらなくても、水でさっとすすぐだけでスッキリきれいになる、これまでにない画期的な製品です。広がる泡と細かい泡のタイプを切り替えられるので、大きな鍋から、スポンジが届きにくい水筒などのアイテムまで、1 本で解決してくれます。料理と同時にお皿洗いを可能にする超時短グッズです。



●マツジュンの掃除三種の神器。ダイソー 3 点セット

①「マイクロファイバー厚手雑巾 2 枚組」(ダイソー) 100 円 (税別)

極細繊維が汚れをキャッチ。水拭き、洗剤拭き、から拭きとオールマイティーに使える掃除の必須アイテム。掃除中いつでも取り出して気づいた汚れをサッと拭けるように、エプロンのポケットに常備するほど。雑巾全体を濡らさず、端を少しだけ濡らせば、エプロンや洋服が濡れません。



②「ミニサイズのほうき&ちり取り」(ダイソー) 100 円 (税別)

溝や障子の棧、靴箱や食器棚の隅など狭い所など掃除機では取り切れない部分のホコリ取りにぴったりです。

③「竹串」(ダイソー) 100 円 (税別)

フローリングの板の隙間、畳と畳の隙間など細かい場所からごみを掻き出します。

● 水を入れて使います「調味料ボトル」(100 円ショップなど)

ドレッシングやマヨネーズなど、調味料用のボトル。私は水を入れて使います。サッシが汚れている時など、水の出る量が簡単に調整できるので、掃除の時は家中持ち歩きます。

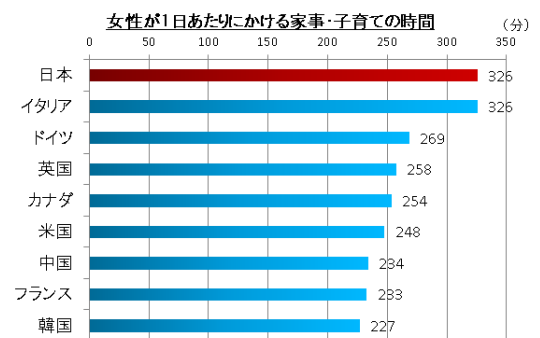


【日本の女性が家事に費やす時間は、世界最長】

OECD (経済協力開発機構) の調査データによると、日本の女性が家事・育児(unpaid work)に割いている時間は1 日平均 326 分(5 時間以上)と、G7 (先進 7 カ国) で見てもイタリアと並んで最も長くなっています。また、中国、韓国などの東アジア諸国と比較しても、1 時間半以上の差があります。

また、25 才～44 才の働くママを対象に行った家事に関する調査*では、調査対象者全員に、平日の在宅中に行っていること(睡眠を除く)を聞いたところ、約半分(46.4%)を家事に使っていることがわかりました。一方で、自分のために使える時間は約 15%と低い結果です。

* P&G 食器洗に関する意識調査 (2018 年)



出典: OECD Gender data portal (2016) "Time use across the world"

▼ 掃除&片付けの達人 今最も予約が取れない CaSy キャスト “汚れ落としのマツジュン”こと松浦純子プロフィール

掃除&片付けの達人。豊富な知識と技術、そしてあふれるアイデアで家の中も外もピカピカに。CaSy に登録後、3 年間 1000 件以上の受注実績を誇る、今最も予約が取りにくい売れっ子キャストとして活躍中。「汚れ落としは化学」が信条で、幅広く掃除の知識を持ち、数多くのテクニックを有している。本人曰く、「汚れを見るときはほっておけない!」。掃除道具ではないもの、例えばタコ糸やプラスチックカードなども、掃除道具として活用。紙袋などを使って収納スペースを作り出すのも得意。お金がかからなくて、お客様の役に立つことを常に考えている。



▼ 家事代行サービス CaSy (カジー) とは

「笑顔の暮らしを、あたりまえにする。」をビジョンに掲げ、実地研修を通過したキャストによる高品質な家事代行サービスを業界最安値水準の 1 時間 2,190 円～にて提供しています。スマホやパソコンからいつでも簡単に予約できるシステムで、家事に手が回りにくい多忙な子育て世帯やビジネスパーソンなどを中心に利用者が急増しています。現在ユーザー数は 6 万人、キャスト数は 5 千人を超えています。

■ 株式会社 CaSy (カジー)

本社所在地: 東京都品川区上大崎 3-5-11 MEGURO VILLA GARDEN6 階

代表者: 代表取締役 CEO 加茂雄一

設立: 2014 年 1 月 30 日

事業概要: 家事代行、料理代行、ハウスクリーニング、オフィス・ビル清掃 / Web サービスの開発及び運営

URL: <https://casy.co.jp/>

