

# スタイル別に攻略！ 大掃除プラン

準備と分担が成功のカギ

## 準備



- 数週間前から、いつにするかを家族で確認し合う
- 掃除道具を準備する  
(洗剤、新聞紙、ビニール手袋、マスクなどの必需品。また、グッズ好きな家族には選んでもらうとやる気アップ！)
- 取扱説明書の場所を確認しておく
- ふだん掃除をしない家族には、掃除方法の番組や動画、書籍を見せる



**リーダースタイル**の夫にはクローゼット、本棚など趣味性の高いところを任せる



**プロデューサースタイル**の夫には午前だけなど時間を限定、午後は買い物や子どものお守りなどで外出してもらおう

## 当日



- 妻は水まわり、夫は高い場所、重い物など、上手に分担する
- 掃除の基本は上から下、最後は床掃除がおすすすめ
- 好みの音楽をかけた後、休憩時間を決めたり、楽しめる工夫を

**シンクタンクスタイル**の夫には換気扇、エアコンなど掃除がむずかしいところを任せる



**ヘルパースタイル**の夫にはリビング、ベランダなど、広い場所をいっしょに



## 大掃除リスト

(面倒だからこそ家族で分担しよう！)

### リビング・各部屋

- 床・畳
- 照明器具
- カーテン、障子
- 絵や置物など飾り物
- 本棚
- TV、後ろの配線
- エアコン
- 空気清浄機・加湿器

### 水まわり

- レンジ台
- 換気扇
- 浴室・浴槽のパネル
- 冷蔵庫
- 洗濯機・防水パン

### 外まわり

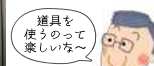
- 窓・網戸
- 玄関
- げた箱
- バルコニー・庭

部屋が明るく、気分スッキリ度NO.1

## 窓掃除にチャレンジ!!



**窓ガラスは**洗剤をスプレーし、スフイジーで全体に伸ばす。左右に動かしながら上から下へと拭く。雑巾を使うより拭きあとなが簡単きれいに、から拭きもなし。



おすすめの洗剤は「セスキ水」(水500mlに「アルカリウォッシュ」を小さじ1溶かす)



**網戸は**フロアワイパーに掃除用ウェットシートをつけて拭くだけ。2往復する程度でもかなりキレイに

「アルカリウォッシュ」はセスキ炭酸ソーダの名称でも販売。油污に強いので、手あかのついた壁やスライチなどにも。アルミや天然木は変色するので使用不可

## 終了後



できれば二の次。やったことを互いにねぎらい、ひとつのイベントと思えるように、外食などで楽しくめぐるのも◎

「相手に気を遣ってほしかったら、まずは自分も相手に気を遣うこと」。みなさん、きつと他人にはできて、いるはず。一番身近にいる家族にこそ、思いやりをもって接したいものです。

**家族だからこそ思いやりを**  
男女平等などといえ、家事は女性のほうが関わる時間が多いのが現実。やり慣れない家族に、自分と同じように、自分が求めるようにやってもらおうのはそもそも無理。何も言わなくても察してもらおうという考えは、この機会にきっぱり捨てましょう。よく「説明するのが面倒」「自分がやったほうが早いから」との声を聞きますが、お互いの将来を考えると、今のうちに上手な声かけをして、家事が分担できるようない関係を築いておきたいですね。



整理収納士・整理収納コーチ  
**小宮 真理**  
整理収納アドバイザー2級認定講師、2級建築士。  
セミナー講師としても人気。著書「お母さんだけが頑張らないラクちゃん片づけ」(辰巳出版)では、より詳しいスタイル診断を紹介

# 家族のトリセツ

～いっしょに大掃除～



家庭内のコミュニケーション、うまくとれていますか？  
この季節の共同作業といえば大掃除。  
1年の最後、もめたくないですね。  
今回は、スムーズに大掃除できるようコーチングの観点から、アドバイス。スッキリとわが家を整え、家族円満で新たな年を迎えましょう。

## あなたの家族は何スタイル？

チェック項目の多いところがその人のスタイルです

### L リーダースタイル

- 面見がよく、頼りがいがある
- 結論から話すので話が短い
- 人の気持ちには鈍感で、ほめないほうだ
- 費用対効果が高いことが好きだ

### T シンクタンクスタイル

- 計画を立てる、または計画どおりに進めるのが好き
- 値段の比較や情報収集が好き
- 一人であることが好き
- 抽象・感性的な言葉は理解しにくい

### P プロデューサースタイル

- ポジティブで楽観的だ
- 新しいことに食いつくが、熱しやすく冷めやすい
- 唯一無二のものが好き、またはそうでありたい
- 根拠はないが自分のアイデアに自信がある

### H ヘルパースタイル

- 優しくおだやかである
- 気がばりができ、NOが言えない
- 自立つのは嫌だが、人の輪にいるのが好き
- 冒険するのが苦手

スタイル(性格、好み)を見極め、適切な声かけをしましょう。

## こんな声かけでやる気アップ

ここでは、妻が夫に大掃除を頼む場合を例に紹介します

**NG**  
あ、そのやり方ダメ！  
考えを押しつけられることやプライドを傷つけられることが苦手。一方、責任感が強いので、思い遣って任せてみて

**OK**  
リーダースタイル  
ベランダと玄関と浴室、どこをお願いできる？  
どこから始めたら効率いいかな？  
お掃除プロも○○がいいって言ってたよ

**OK**  
プロデューサースタイル  
恒例の大イベント！終わったらどこ行く？  
恒例の大イベント！終わったらどこ行く？  
コレ新製品だっ！使ってみる？  
さすが○○(名前)！  
日常的な、おもしろみのないことが苦手。あきっぽいのも特徴。楽しく盛り上げて

**NG**  
今すぐやって！  
無計画なことが苦手。不測の事態に弱い。納得できると早く動けるので、事前に調べてもらって

**OK**  
シンクタンクスタイル  
大掃除で○○使いたいのからネットで検索してくれない？  
あなたが選んでくれた掃除機、とっても使いやすい！  
大掃除しようと思うんだけど、いつがいい？

**OK**  
ヘルパースタイル  
いつもありがとう  
デッキにやっついて  
自由や責任にプレッシャーを感じる。優しく断れないことも多いので、意見聞いて、感謝の気持ちも伝えて  
いっしょにやってくると助かるな～  
ここは○○使うといいよ(具体的に)

スタイルは、一人一つとは限りません。ストレスがかかったときは2番目のスタイルが強くてたり、また、同じ人でも、職場では上司として「リーダースタイル」、家へ帰ると「ヘルパースタイル」と、時、場所などで違うことも。ふだんから、相手に関心をもって知ろうとすることが、円滑なコミュニケーションの第一歩です。