

家事全般ガイド ①

★各QRコードから詳しい情報が見られます。

※Web版はQRコードをクリック、印刷版はスマートフォンなどで読み取ってください。

1. 一人暮らしに必要な家事って何？

～自立のスタートに～

これから一人で生活していく中で、
家事は生きていくために不可欠であり、
自立した生活を送るための必須スキルです。

例えば

「掃除をする」
「洗濯をする」
「食事の準備をする」
「整理整頓」
など様々です。



2. こんな時、どうする？

仕事終わりに料理をするのがしんどい…
整理整頓しないと駄目な事は分かっているが、
何からすればいいか分からない…
洗濯物を溜め込んでしまった…
そもそも家事が苦手…

こんな悩みも、
ちょっとしたコツでラクになります！

ポイントは「習慣化」と「時短・効率化」です！



3. 生活力の身につけ方【大事な3つ】

① できることから始める

掃除でも洗濯でも、まず1つから

② 人に頼る

困ったら相談してOK。頼っていい

③ 自分のペースで

他人と比べない。「昨日の自分よりちょっとできたら◎」



生活力の参考サイト

ライフハッカー・ジャパン

仕事と暮らしをスマートに変える術を
発信するメディアで、働き方や生活の知恵まで、
幅広い実践的な情報を提供している。



家事全般ガイド ②

4. 毎日の生活に必要なスキル【暮らす力】

掃除の力を身につけるとメリットだらけ

「部屋がきれいだと、心も落ち着く」

「掃除の習慣は自己管理力・時間管理力を育てる」

「生活を整えることで、『自分らしく』過ごせるようになる」

掃除のコツは？

- 完璧を目指さなくていい。1日1つだけでもOK！
- 風呂上がりに浴槽をサッと洗う／トイレを1日1回拭く！
- 掃除道具は近くに置いて、すぐ使えるように！

掃除のコツについての参考サイト

おそうじ本舗

- 掃除が上手くなる為のコツや、
汚れを溜め込まない為のヒントなど盛りだくさん。



洗濯の力

- スピードコースや乾燥機、ドラム式洗濯機、
掃除ロボットを使えば、時間もお金も節約に
- 雨の日は部屋干しでOK。できる方法で続けるのが大事

洗濯のコツについての参考サイト

ダスキン

- 洗濯やアイロンのコツ、家電の掃除の
仕方など、細かくタグ分けされて検索しやすい。



家事の考え方

- 完璧を目指さない。「ちょっとずつ」「コツコツ」がポイント
- 家事の時間を短くして、自分の休み時間も大事にしよう
- 家事は「自分の生活を守る力」

家事のコツについての参考サイト

ハウズイングニュースオンライン

- 「おばあちゃんの知恵袋」のような形で、
暮らしに役立つ便利な裏技や生活の豆知識が
多くまとめている。



家事全般ガイド ③

簡単レシピ

『ごはん+汁物+主菜(+野菜1品)』を意識するだけで十分。

簡単レシピ参考サイト

デリッシュキッチン

- 動画で短くシンプルにまとめている。
- 材料がシンプルで、初心者でも失敗なし。



キッコーマン

- 野菜の切り方や、下ごしらえの仕方が分かる。
- 時短料理レシピが毎月更新される。



最後に あなたは、1人じゃない



自立は「一人で何でもできるようになること」じゃなく、
「困った時に助けを求められる力」も含めての“自立”です。
「どうしたらいいか分からない」と思ったら、自立支援員に電話一本でも大丈夫。
あなたを助ける仕組みは、社会にたくさんあります。