

收纳， 让家务 更轻松

家事がしやすい
部屋づくり

后浪出版公司

作品累计
销量45万的

日本一级整理
收纳咨询师

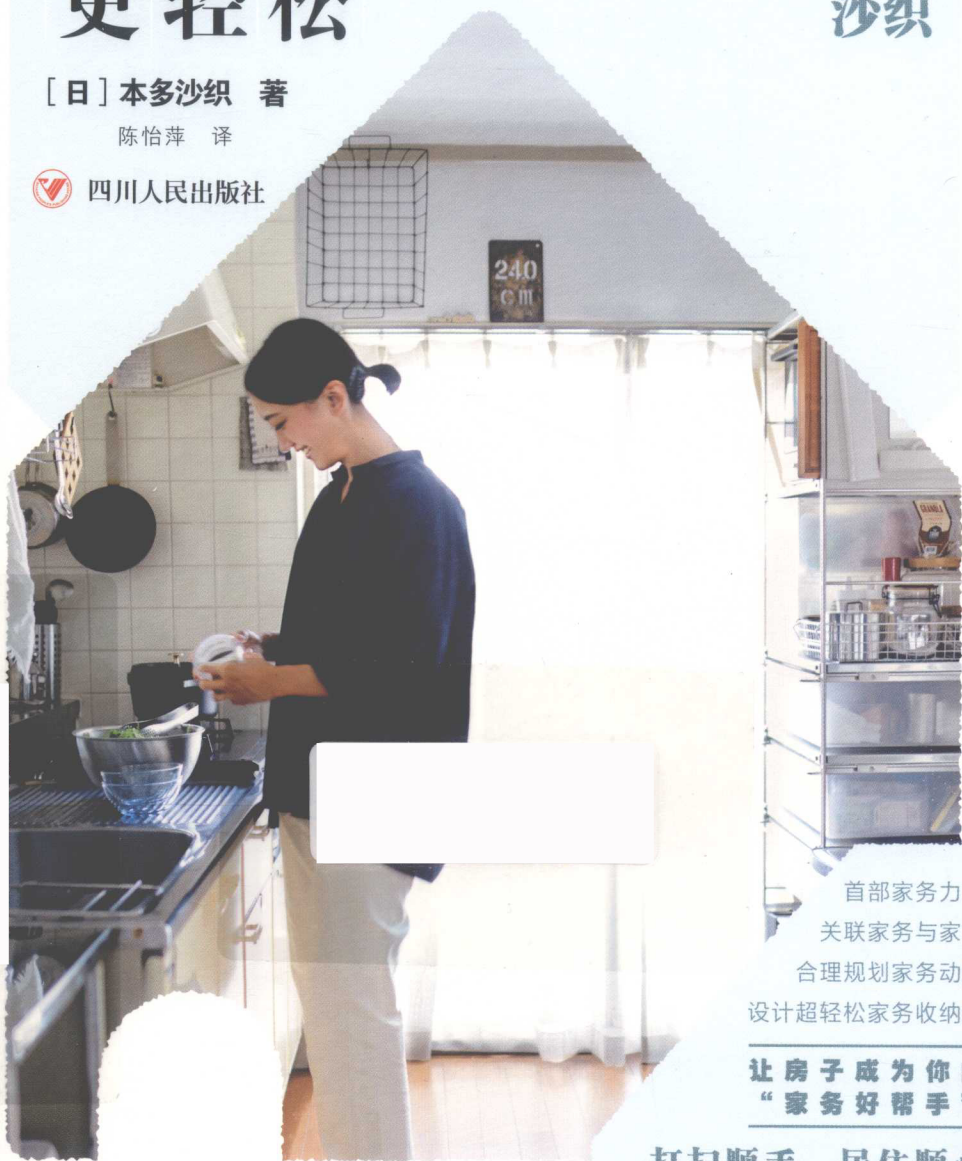
本多
沙织

[日] 本多沙织 著

陈怡萍 译



四川人民出版社



首部家务力作
关联家务与家居
合理规划家务动线
设计超轻松家务收纳法

让房子成为你的
“家务好帮手”

打扫顺手，居住顺心

后浪出版公司

收纳， 让家务 更轻松

家事がしやすい
収納のヒント



[日] 本多沙织 著

陈怡萍 译



四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

收纳, 让家务更轻松 / (日) 本多沙织著; 陈怡萍译. — 成都: 四川人民出版社, 2019.4
ISBN 978-7-220-11158-7

四川省版权局
著作权合同登记号
图字: 21-2018-617

I. ①收… II. ①本… ②陈… III. ①家庭生活—基本知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 294418 号

KAJI GA SHIYASUI HEYAZUKURI

© SAORI HONDA 2015

© MYNAVI PUBLISHING CORPORATION 2015

Originally published in Japan in 2015 by MYNAVI PUBLISHING CORPORATION, TOKYO,
Chinese (Simplified Character only) translation rights arranged with
MYNAVI PUBLISHING CORPORATION, TOKYO, through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

<日本語版制作スタッフ>

写真 / 林ひろし (P.119 ~ 121 は除く)

デザイン / 葉田いづみ

文 / 宇野津暢子

間取り作成 / アトリエフラン

校正 / 西進社

本书中文简体版由银杏树下 (北京) 图书有限责任公司出版发行。

SHOUNA RANG JIAWU GENG QINGSONG

收纳, 让家务更轻松

[日] 本多沙织 著

陈怡萍 译

选题策划
出版统筹
编辑统筹
责任编辑
特约编辑
装帧制造
营销推广

后浪出版公司

吴兴元

王 崑

石 云

俞凌波

墨白空间 · 陈威伸

ONEBOOK

出版发行
网 址
E - mail
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

四川人民出版社 (成都槐树街 2 号)

<http://www.scpph.com>

scrmcbs@sina.com

北京盛通印刷股份有限公司

143mm × 210mm

4.25

100 千

2019 年 4 月第 1 版

2019 年 4 月第 1 次

978-7-220-11158-7

38.00 元

后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

目 录

序言

“家务”是什么？ 4

“家务”之于我 6

“家务”与“收纳”息息相关 8

第一章 本多家的“家务”

本多家的家务方法 12

本多家的家务清单 14

本多家的生活动线 15

A 客厅 16

B 壁橱 18

C 厨房 20

D 厨房的开放式搁架 22

E 洗衣房 / F 玄关 / G 鞋柜 23

日日进步的懒人家务法 24

打扫用具立刻能用的“开放式收纳” 26

“挂起来”，方便整理 28

偷懒型·简单打扫 30

碎布随用术 31

“偶尔为之”的特别打扫 32

保持用水周边清洁的方法 34

夜间洗衣，使早晨轻轻松松 36

短时家务的关键！循环顺畅的厨房 38

只使用“劳模”用具 40

确保操作空间 41

厨房虽小，亦见真章 42

如果有中意的市售品 44

下厨预备工作，为自开炉灶进行“储蓄” 45

食材吃光光的冰箱收纳法 46

垃圾箱，容量与收纳场所最关键 48

容易散乱的物品，容易堆积的物品 50

每天穿的衣服放在易于取出的位置 52

在住所里就应该穿家居服 53

以容易搭配的“心爱衣物”为基础 54

季节换装时间正是处理的机会 55

给家人乱放的物品做一个窝 56

万能工作台 = 始终保持整洁的桌子 57

各种纸质垃圾处理法 58

难分类的物品归到一起 60

为有序生活而进行的信息整理法 62

目的地要用到的信息，全部记在
手账里 64

纸质物品的分类与保管 66

记下全部的衣服行头 68

好好做旅行计划 69

如何高效利用有限的时间 70

在咖啡馆中处理事务性工作 72

“先发制人”，提高效率 73

灵活利用网店 74

简单礼品选择基本经典款 75

第二章 参观方便打理家务的 “房子”

安排得井井有条的房子 78

方便家人活动的房子 86

方便穿衣更衣的房子 92

厨房方便做菜的房子 96

小空间也能顺畅生活的房子 100

拜访处听说的爱用物品推荐 106

第三章 轻松打理家务的“房屋 建造法”

我参与设计的房屋 110

对谈 家务动线好的房子是什么样的？

建筑师·伊藤裕子女士 118

专栏 1

晨间习惯·晚间习惯 76

专栏 2

好在意！消耗品的替换频率 108

< 书末福利 > 本多家的家务爱用品 122

后 记 130

出版后记 131

※ 本书中出现“※”标记的商品，均于书末刊载了相关
咨询方式及品牌名。

目录

序言	夜间洗衣，使早晨轻轻松松	36
“家务”是什么？ 4	短时家务的关键！循环顺畅的厨房	38
“家务”之于我 6	只使用“劳模”用具	40
“家务”与“收纳”息息相关 8	确保操作空间	41
第一章 本多家的“家务”	厨房虽小，亦见真章	42
本多家的家务方法 12	如果有中意的市售品	44
本多家的家务清单 14	下厨预备工作，为自开炉灶进行“储蓄”	45
本多家的生活动线 15	食材吃光光的冰箱收纳法	46
A 客厅 16	垃圾箱，容量与收纳场所最关键	48
B 壁橱 18	容易散乱的物品，容易堆积的物品	50
C 厨房 20	每天穿的衣服放在易于取出的位置	52
D 厨房的开放式搁架 22	在住所里就应该穿家居服	53
E 洗衣房 / F 玄关 / G 鞋柜 23	以容易搭配的“心爱衣物”为基础	54
日日进步的懒人家务法 24	季节换装时间正是处理的机会	55
打扫用具立刻能用的“开放式收纳” 26	给家人乱放的物品做一个窝	56
“挂起来”，方便整理 28	万能工作台 = 始终保持整洁的桌子	57
偷懒型·简单打扫 30	各种纸质垃圾处理法	58
碎布随用术 31	难分类的物品归到一起	60
“偶尔为之”的特别打扫 32		
保持用水周边清洁的方法 34		

为有序生活而进行的信息整理法 62

目的地要用到的信息，全部记在手账里 64

纸质物品的分类与保管 66

记下全部的衣服行头 68

好好做旅行计划 69

如何高效利用有限的时间 70

在咖啡馆中处理事务性工作 72

“先发制人”，提高效率 73

灵活利用网店 74

简单礼品选择基本经典款 75

第二章 参观方便打理家务的“房子”

安排得井井有条的房子 78

方便家人活动的房子 86

方便穿衣更衣的房子 92

厨房方便做菜的房子 96

小空间也能顺畅生活的房子 100

拜访处听说的爱用物品推荐 106

第三章 轻松打理家务的“房屋建造法”

我参与设计的房屋 110

对谈 家务动线好的房子是什么样的？

建筑师·伊藤裕子女士 118

专栏 1

晨间习惯·晚间习惯 76

专栏 2

好在意！消耗品的替换频率 108

< 书末福利 > 本多家的家务爱用品 122

后 记 130

出版后记 131

※ 本书中出现“*”标记的商品，均于书末刊载了相关咨询方式及品牌名。

序
言

『家务』是什么？

一提到家务，我们马上就会想到打扫、洗衣服、做饭。除此之外，还有照顾孩子、买东西、缝纫、管理家庭收支、照顾老人、与他人联络交往……总之，包括的事情太多了，无法一下子全部说完。但是，想让日常生活顺利有序地过下去，这些家务事是一定不可缺少的。甚至可以说，每天的家务活就代表着我们的生活节奏，而能否心情愉悦地打理家务，关系着每天的幸福。我始终这么认为。

以个人客户为对象提供整理收纳服务的工作，2015年已进入第5个年头。以“自己可以轻松地收纳”与“物品适得其所的收纳法”为目标，我在客户的家里帮忙收拾，同时“升级更新”自己的家。这么做是为了什么呢，正是为了充实平凡的每一天。在这本书里，关于家务，关于如何布置房屋使其有助于轻松打理家务，我想尝试一些新方法。



『家务』之于我

等什么时候可以独自生活了，我要经常愉快地整理屋子。晒晒被子，让它变得蓬蓬松松的。从小时候起，我就对“整洁有序的生活”非常憧憬。由于我的父母是双职工，工作一直很忙，所以没有办法像这样把重心放在平时的生活上。这样的家庭环境或多或少对我产生了影响。

6年前，我和丈夫期盼已久的小家庭生活拉开了序幕。前一天把蔬菜材料准备好，第二天做饭就能轻松很多。事先把房间整理妥当，就能愉快地立刻开始做事。家务当然也是如此，一分耕耘一分收获，带给我“舒适生活”的奖赏。

享受家务的诀窍在于要有“关怀心”。为了让丈夫在洗澡的时候放松身心，为了让我自己每天心情愉悦地站在厨房里做饭……像这样对自己和家人的“关怀心”，最终成了我坚持做家务的原动力。



最近，我从客户那里收到了这样的来信：“我们家里那个乱七八糟的厨房，我早就看习惯了，对我来讲，那里已经像是‘堆砌的风景’。而这次和本多女士一同整理之后，厨房里的各个物品都放在目所能及之处……每样东西都放在应该在的地方，厨房一扫之前的灰暗状态，连丈夫也变得愿意站在厨房里了。”

实际上，觉得做家务很烦躁，大部分原因在于收纳问题。比如用具拿放不方便，不得不在乱糟糟的场所干活因而感到逼仄等，都会给不断重复的家务活添麻烦。反过来讲，如果能创建一个可以顺畅取放物品的收纳场所，安排出方便整理的收纳体系，那么做家务自然会变成一件愉快的事。要是做起家务来心里感觉不耐烦了，就得立刻改善收纳方式。家务与收纳，实际上有着紧密的联系。





第一章

本多家的『家务』

只需改变一下方式、构造，家务活就会变得越来越轻松。为了不断追求简单与便利，我家的家务方法也在日日更新中。懒人一个的我，终于做到了轻松做家务。请欣赏最新版“我家的家务方法”吧。

1. 取到 家务活必需的用具要易于



打扫地板用的吸尘器和抹布，晾晒衣服用的方形衣架……不管什么家务活都需要用到相应的用具。为了想做的时候顺手，要将用具放在易于取到的地方，使其始终处于方便使用的状态，这直接关系到家务活的效率。但话说回来，实际需要用到的用具并没有那么多，所以只要把每天都会用到的“超1军”用具放置在易于取到的地方即可。

2. 重复动作造成的麻烦不可置之不理



“常使用的‘1军’盘子都叠在了一起，每次要拿的时候都得用两手取出”“如果要从抽屉深处拿出炒锅，得叮叮咣咣地挪动两边的锅碗”……你是否也有这种几乎变为自然的家务压力？首先，能意识到它很重要。其次，如果明白原因，那么考虑解决方案本身也是桩乐事。

3. 明确 物品的固定放置地点要

只要物品的固定放置地点明确，就无须特意整理，东西总是散乱的问题也能缓解不少。如果想让家人也清楚物品的固定放置处，我推荐大家使用标签做标记。另外，在确定固定位置做收纳前，根据用途和使用频率对物品进行分组很重要。那么，如何用简单易懂的规则进行收纳呢？关键就在于“可以口头说清楚的分组方式”。

