

衣替えはもう面倒じゃない？

「替える」より「分ける」
新衣替え術



生活スタイルや住環境とともに、衣替えの習慣や衣類収納のスタイルは、大きく変わっています。昨今の収納トレンドの変化によって新たに生じている収納空間内のリスクを解決するとともに、整理収納アドバイザー1級で整理収納のプロである伊坪美和さんの監修の下、令和の時代に最適な新たな衣替え方法を分かりやすく紹介します。

P.02 昭和VS令和 収納トレンドの変化

P.04 令和の衣替え実態調査

P.06 衣替えレスのリスク

P.08 衣替えは「分ける」時代

P.12 衣替えのノウハウ



【監修】伊坪美和さん

インブルーム株式会社
お片付けコンシェルジュ®
整理収納アドバイザー1級

大阪出身でチャキチャキタイプの面倒臭がりや。だからこそ、苦手な方たちの味方です。片付けで、お客様を幸せにしたい！笑顔にしたい！と心の底から願う日々。

時代で変わる収納スタイル



洋服ダンス・整理ダンス・衣装ケース



1つの収納スペースが小さく、衣類を分散して収納
.....

たたんで収納



手間がかかるが、スペースをとらない
.....

分けて収納



分かりやすいが、取り出しにくい

クローゼット・ウォークインクローゼット



1つの収納スペースが大きく、衣類をまとめて収納
.....

かけて収納



スペースをとるが、収納がラク
.....

まとめて収納



取り出しやすいが、分かりにくい

昔ながらの「昭和的」な収納スタイルと、近年の住環境や生活スタイルを反映した「令和的」な収納スタイルを大比較。「収納スペース」「収納方法」「季節外の衣類」「衣類の種類」「衣類の再利用」の5項目で、トレンドを比較しました。

季節によって衣類が異なる



ニットやTシャツを季節に合わせて衣替え

身近な人に譲る



子供服などは親しいご近所や親戚に

衣類の種類

シーズンレスの衣類が多い



機能性インナーやライトアウターを活用して着回し

フリマアプリなどが登場



フリマアプリや古着回収などで再利用

衣類の再利用

新しい価値観・サービスが今後のトレンドに？

サステナブルファッション：

平成の時代に、私たちの生活には安くて手軽なファストファッションが定着しました。その一方でファッション産業は、製造時のエネルギーや大量廃棄の問題などから、環境負荷が大きいと、問題視されるようになりました。近年、衣類の生産から着用まで環境負荷に考慮したサステナブルファッションの取り組みが広がり、「良いものを長く着よう」という志向が高まっています。

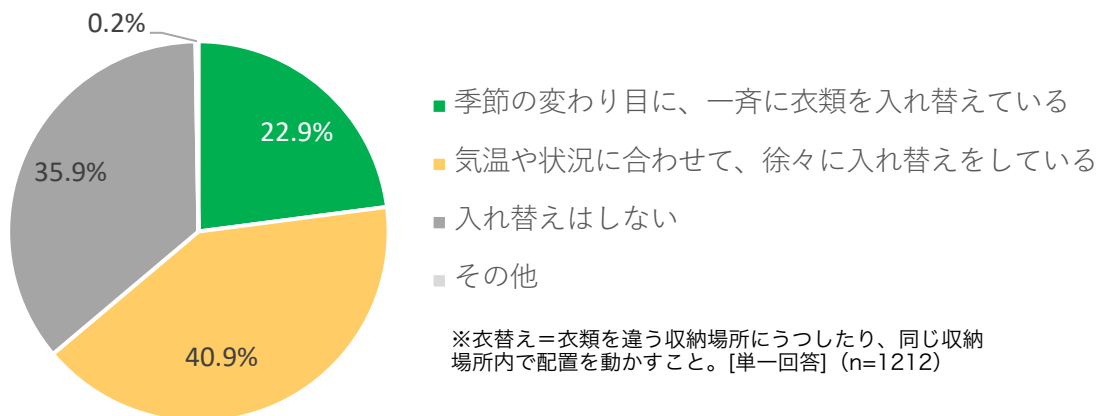
シェアリングエコノミーサービス：

モノやスペースを個人で持たず、貸し借りしたり共有するサービスが注目を集めています。衣類収納に関わるサービスとしては、毎月好きな衣類を借りて入れ替えもできるファッションサブスクや、段ボール1個から荷物を預けられる宅配型トランクルームなどが便利です。

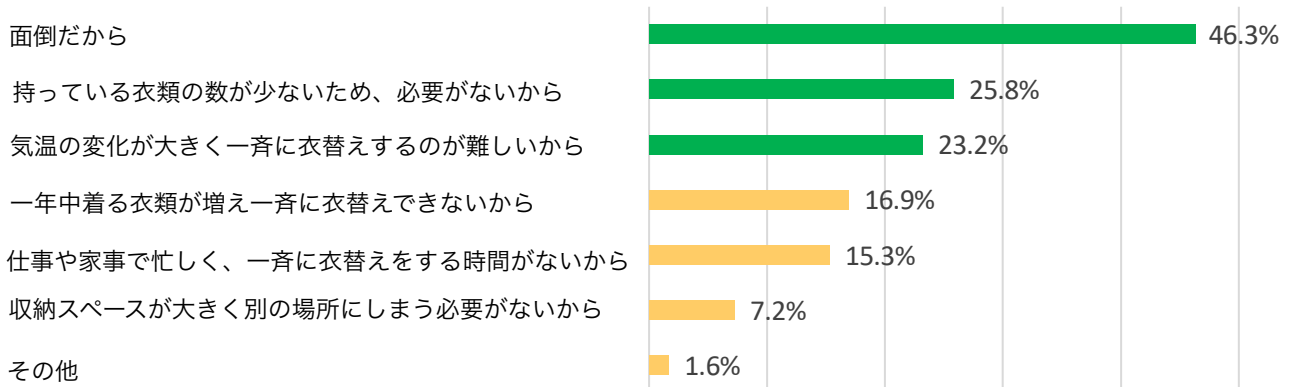
大掛かりな衣替え実施は4人に1人以下 2人に1人が「ぎゅうぎゅう」収納

エステーは、衣替え習慣の変化や衣類の収納実態を明らかにするため、20～69歳までの男女1212人を対象に「令和の衣替え実態調査」を実施しました。

あなたは主にどのようなタイミングで 秋冬・春夏の衣替えを行っていますか？
最も当てはまるものを1つ選択してください。



「従来の衣替え」を実施していない理由について当てはまるものをすべて選択してください。



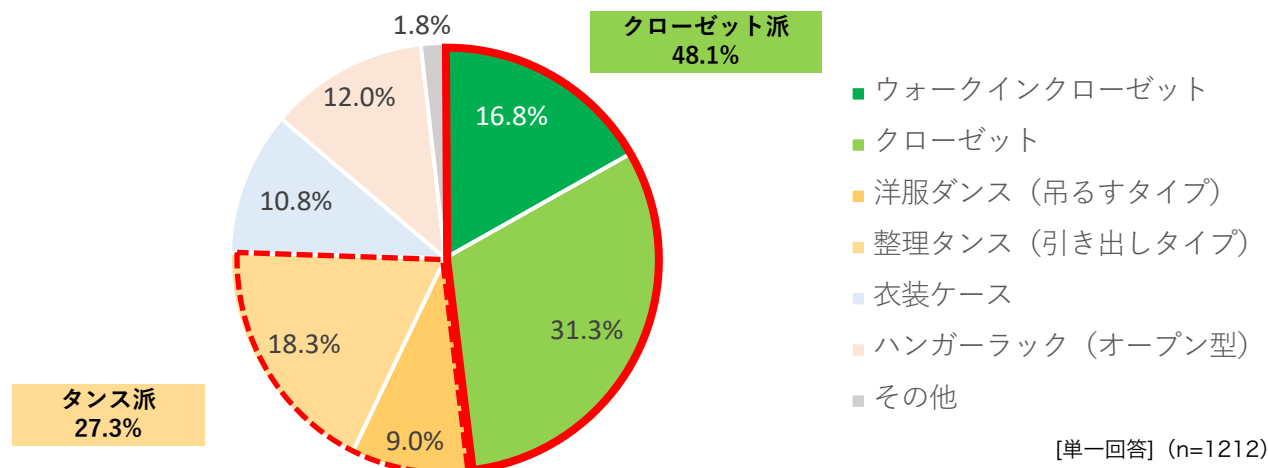
※従来の衣替え=季節の変わり目に、季節外の衣類を収納ケースなど別の場所にしまって、一斉に衣類を入れ替えること [複数回答] (n=609) ※「従来の衣替え」を実施していないと回答した人

「徐々に替え」が約4割 「入れ替えはしない」が約3割強

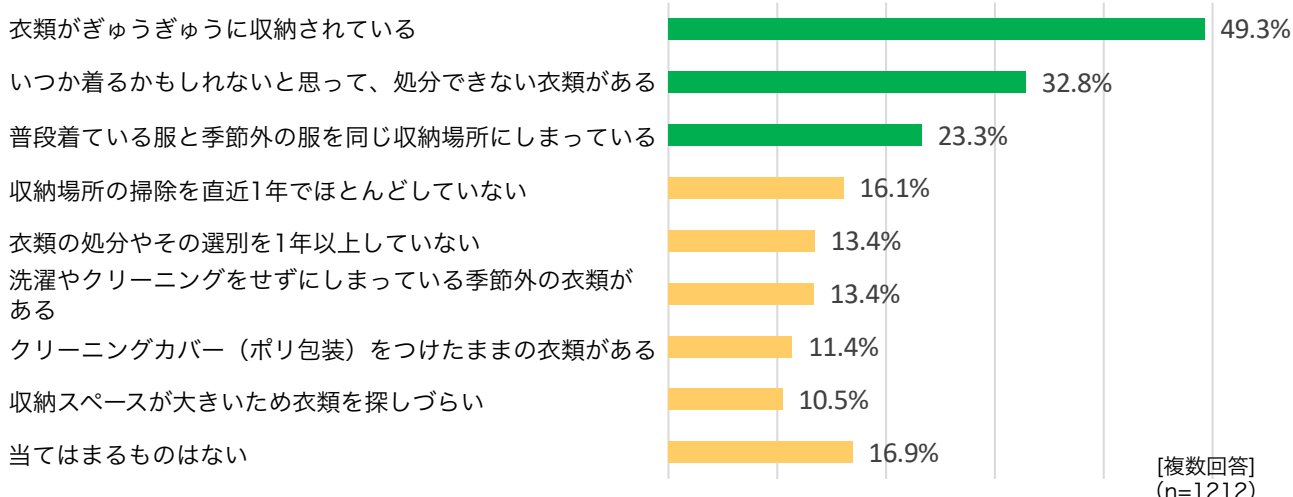
衣替えを行うタイミングについて、従来のように「季節の変わり目に一斉に衣類を入れ替えている」と回答した人は22.9%と、4人に1人以下でした。「気温や状況に合わせて、徐々に入れ替えをしている」と回答した人が40.9%と最も多く、次いで「入れ替えはしない」と回答した人が35.9%という結果となり

ました。「従来の衣替え」をしていない理由としては、「面倒だから」が46.3%と最も多く、次いで、「持っている衣類の数が少ないため、従来の衣替えをする必要がないから」が25.8%、「近年は気温の変化が大きいので、一斉に衣替えをするのが難しいから」が23.2%と、上位にあがりました。生活スタイルや気候の変化の影響が考えられます。

普段着ている衣類は主にどの収納場所にしまっていますか？ 最も多く収納している場所を選んでください。



普段主に使用している収納場所やその中の衣類について当てはまるものを全てお選びください。



※エステー「令和の衣替え実態調査」（23年3月）より
※グラフの構成比は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、必ずしも合計が100%にならないものもあります

衣類が詰め込まれた 収納場所に注意

普段着ている衣類の収納場所について聞くと、「ウォークインクローゼット」（16.8%）と「クローゼット」（31.3%）を含む「**クローゼット派**」の人が約半数（48.1%）に上り、「洋服ダンス」（9.0%）と「整理ダンス」（18.3%）の「タンス派」は約3割（27.3%）にとどまりました。特に、昨今ウォークインクローゼット付きの住居が増えている傾向もあり、クローゼット派が台頭してきていることが伺えます。また、約5割の人が収納場所に衣類をぎゅう

ぎゅうに詰めて収納していることも判明。衣類を詰めこみすぎると整理整頓ができずに衣類の管理がしづらくなります。また空気の入替えもできず、衣類の傷みにつながるリスクが懸念されます。

「処分できない衣類がある（32.8%）」と回答した人は3人に1人で、手放せない衣類もぎゅうぎゅう収納を引き起こす原因の1つに考えられます。

また、「普段着ている衣類と季節外の衣類を同じ場所に収納している」と答えた人は23.3%となりました。季節外の衣類の管理は、収納の無視できない課題となっています。

衣替えレスの収納が引き起こす衣類の寿命を縮める4大リスク

衣替えをしないことによって、長期保管する前に衣類をケアしたり、整理整頓する機会を失い、衣類の寿命を縮めるリスクが放置されてしまっている場合があります。また、普段着ている衣類と季節外の衣類を同じ場所に収納している人も少なくなく、様々なモノを持ち込むリスクも高まっています。衣替えレスな令和の収納に潜む衣類の4大リスクは、「黄ばみ」「ニオイ」「カビ」「虫食い」の4つです。



クローゼットに潜む4大リスクとは

1.黄ばみ

一度でも着た衣類は、汗や皮脂の汚れがついています。衣替えレスなクローゼットでは、洗濯やケアがおろそかになりがちです。お手入れをせずに長期保管すると、「黄ばみ」に変化する場合があります。

2.ニオイ

普段着ている衣類をそのままクローゼットにしまうと、衣類についたタバコや食べ物のニオイを持ち込み、収納場所やその他の衣類にイヤな「ニオイ」を広げてしまうことも。

3.カビ

着るのか着ないのか分からない沢山の“うやむや服”を放置するなど、詰め込み過ぎの収納では、空気が通らず湿気がたまり、カビが発生しやすくなります。

4.虫食い

虫食いの原因となる衣類害虫は、外からやってきて衣類に卵をうみつけます。衣類害虫は屋外から飛んできるともありますし、外で着た衣類に付いて、クローゼットに持ち込まれることもあります。日常の衣類と長期保管の衣類が混ざった収納は、虫食いのリスクを広げる可能性があります。

さらに、皮脂や食べこぼしなどの汚れが付いたままだと、それが虫の栄養となり、虫食いのリスクを高めます。また、普段使用しているクローゼットは開け閉めが多く、汚れの持ち込みも多くなります。たまったホコリは衣類害虫の発生リスクになるので注意が必要です。

詰め込まない8割収納が基本 そのためにも衣替えを

衣替えは季節の衣類を取り出しやすくして生活を快適にするとともに、衣類のお手入れを行ったり、不要な衣類を手放すなどモノを適切に管理し、収納スペースを整理整頓する機会でもあります。

衣替えがまったくされないと、クローゼットにはモノがあふれ、散らかって清潔さも損なわれます。特に、広いウォークインクローゼットは、床などに衣類や小物を置きがちで、掃除もしづらい環境になる傾向があります。一般のご家庭には「8割収納」がおすすめです。スペースの100%を使い切るのではなく、20%の余裕をもたせることで、モノが使いやすく、また風通しがよく、掃除しやすい収納の状態を保つことができます。

衣類の4大リスクを避けるためにも、整理整頓され掃除しやすいクローゼットの環境づくりが大切です。また、防虫剤は期限切れなどがないよう、収納場所に合わせて、正しく使用してください。



クローゼット内のリスクを減らす 「分ける」だけで簡単！ 令和の新・衣替え術

「黄ばみ」「ニオイ」「カビ」「虫食い」の4大リスクを下げるために、少なくとも春と秋の年2回の衣替えをおすすめします。

押入れやタンスをひっくり返して、衣類を全部入れ替えるような「昭和的」な衣替えを行う必要はありません。現代の生活スタイルや住居空間、収納スペースにふさわしい効率的な衣替えをしましょう。

「令和的」な衣替えのキーワードは「分ける」。「着る／着ない」「スペース」「収納アイテム」の3つのポイントを押さえて、衣類にやさしく、賢い収納を実現しましょう！



1. 「着る／着ない」で分ける

着る衣類



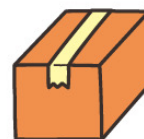
着ない衣類

季節外の衣類



洗濯・クリーニング
してからしまう

着なくなった衣類



捨てる、
リサイクル

イベントの衣類



すぐ使えるよう
まとめて収納

衣類を棚卸しして分類する

まずは、基本となる衣類の整理です。

普段使用するクローゼットは、さまざまな衣類が混ざりがち。4大リスク発生を防ぎ、衣替えをスムーズにするために、長期保管する前にきちんと分類しておく必要があります。例えば、春の衣替えなら冬物のダウンや厚手のニットなど、秋なら夏物のシャツや丈の短いパンツなどは、明らかに季節外の衣類として分けることができます。オンシーズンの衣類、着る可能性のあるシーズンレスの衣類と分けておきましょう。黄ばみや虫食いの原因になる汚れを残したままにすることのないよう、洗濯・クリーニングをしてからしまってください。

また、流行遅れの衣類やサイズが合わない衣類など、着る見込みのない衣類は処分したり、リサイクルするなど、衣替えを機会に手放すことで、収納スペースを整理し、清潔に保つことができます。

海水浴やテーマパークへのお出かけ、スポーツなど、特定のレジャーやセットで使う衣類やアイテムは、イベントごとに分類してカゴやボックスに。冠婚葬祭で使う礼服や数珠などのアイテムも、他と分けて収納すると、いざというときすぐに取り出せて、忘れ物も避けられます。

2. 「スペース」を分ける



一度着て洗わない衣類を仮置きするスペースが便利

衣類を上手に分けても、一緒くたに収納するのでは意味がありません。収納空間を上手に使って、外から持ち込んだニオイや汚れが移らないよう、スペースを分けるのが次のステップです。

コートなど一度着ても洗わない衣類は、収納空間にすぐに持ち込まないのが理想です。ハンガーラックやカゴなどを用意して仮置きし、ニオイや湿気をとってからしましょう。クローゼットにしまうときは、ブラシがけなどのケアをするだけでも、衣類のリスクを下げられます。

クローゼットやウォークインクローゼットでは、日常的に着る衣類を、取り出しやすい手前のスペースに。季節外の衣類や冠婚葬祭などのイベントで使用する衣類は、収納の奥や上棚など、手の届きづらい場所にしまいます。奥の方は目が届きづらく、風通しも悪くなりやすいのでカビや虫食いを放置してしまう心配も。季節外の衣類やイベントの衣類は、カバータイプの防虫剤を活用すれば、日常的に着る衣類と物理的に分けることが可能になり安心です。

3. 「収納アイテム」を使い分ける



多様化する収納アイテム 防虫剤は正しい用途を選ぶ

最後に、便利な収納アイテムを、スタイルやシーン、場所に分けて、正しく使うことをおすすめします。

例えば、衣装ケースひとつをとっても、そのスタイルは変わりました。押し入れ収納が主体の「昭和的」な収納では、蓋つきの大容量の衣装ケースが重宝されましたが、クローゼットやウォークインクローゼットには、小分けができて取り出しやすい引き出し型の衣装ケースが活躍します。キャスター付きのケースをうまく使えば、掃除もしやすく、位置を変えるだけで衣替えを完了させることもできます。

また、前述のとおり、衣類の仮置き用には、ハンガーラックや、衣類やアイテムを放り込んでおけるカゴが便利です。

衣類収納に欠かせない防虫剤は、収納スペースに合わせて、最適な設計がされているので、使い分けが肝心です。例えば、「洋服ダンス用」は同じ吊り下げタイプの防虫剤でも狭いスペース用に設計されており、広いクローゼットで使うと成分が空間全体に行き渡らないことも。正しい用途のものを選んで使うことが大切です。

特に大事な衣類を守りたい場合は、カバータイプの防虫剤を活用すると安心です。衣類を衣類害虫やホコリから守ることができ、色あせも防ぎます。

プロが教える衣替えのテクニック



ここまで「入れ替える」から「分ける」に意識を変えて、衣替えを実践することをおすすめしてきました。では、どうやったら上手に衣類やスペースを「分ける」ことができるのか？ 整理収納のプロならではのノウハウを、伊坪さんにお聞きしました。

衣類は増えても、収納スペースは増えていない

ファストファッションが定着したことで、総じてご家庭の衣類は増える傾向にあります。しかし、広くなったように見える収納スペースは、実は効率的に使われていない可能性があります。例えば、ウォークインクローゼットは人が通れる分だけ、収納にはムダが生じています。

テク①

手放す衣類を「要・不要」で判断しない

「要・不要」で判断すると、「昔は似合っていたから」「いつか着るかもしれないから」と、すべて「要る」という判断になりがち。冷静に「着る・着ない」で考えると、モノを減らして、収納スペースに余裕をつくることができます。

「この服は要？不要？」はモノを軸にした考えですが、「私は着る？着ない？」は自分が軸。自分が1シーズン着なかった衣類は、今後も着ない衣類である可能性が高いでしょう。

テク②

「着る・着ない」 + 「迷う」の三択で整理

「着る・着ない」だけで考えると、「着る」衣類が増えたり、判断できず作業が進まない、といった可能性があります。二者択一でなく「迷う」という選択肢を用意すると、気持ちが楽になり、作業がはかどります。

迷った衣類は一旦ボックスなどにまとめ、収納の奥に置いておきます。ここで肝心なのは見直す期限です。半年後、1年後など再び開ける日をボックスに書いておきます。その日まで使わずに中に残っていた衣類は、迷わず手放しましょう。

テク③

衣類の長さ別、色別で収納する

長さの近い衣類をまとめてクローゼットにかけると、その下に効率よくスペースをつくれます。ボックスや衣装ケースを無理なく置くことができるでしょう（P.10参照）。できれば、近い色でもグルーピングできると、その日着る衣類を選びやすくなります。