



BEGINNER

超初心者向け!

リノベしたいけど、何から考える?

# 日常のモヤツと チェックリスト

- 収納
- 暗い
- 動線

- 寒い
- ストレス
- 狭い



直すだけじゃない。  
暮らしをアップグレードするリノベ



# リフォームって、何から考える？

多くの方が最初に迷うのが、このポイントです。

まずは、次のページからの  
日常のモヤッとチェックリストを見ながら  
共感できるものにチェックをつけてみてください。

そして最後に、  
いくつ当てはまったか数えてみましょう。

## リフォームを考えるヒント

「どうしたいか」を考える前に、  
「どこが少し不便か」に目を向けてみる大切です。

たとえば…

- ・洗面所が狭くて朝の支度がしにくい
- ・キッチンに物があふれてしまう
- ・収納が足りなくて部屋が片付かない

こうした 日常の小さな不満 が、  
リフォームを考えるきっかけになることが多いです。

まずは  
暮らしの中の「モヤッと」に気づくことから。

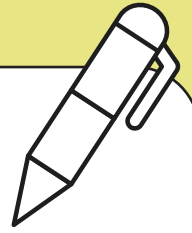
次のページから、  
日常のチェックリストをご紹介します。

## ーリビング編①ー



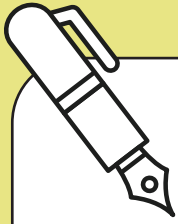
- テーブルの上がなんだかいつも片付かない  
→ “仮置き” が定位置になっているパターン
  
- コンセントが遠くて、スマホの充電が毎回めんどくさい  
→ 延長コードがどんどん増えてスパゲティ状態
  
- 家具のサイズ感が微妙で、空間に圧迫感がある  
→ 家具はお気に入りでも “広さ” と合っていないことも…
  
- 照明が明るすぎる or 暗すぎると感じる  
→ 昼と夜で雰囲気の違いすぎて落ち着かない
  
- モノが増えて、収納が間に合っていない  
→ 「一時的にここに置く」 が定着しすぎてる
  
- 壁紙や床の色が “昔のまま” でちょっと飽きてきた  
→ 好きだったはずが、なんとなく気分が乗らない…
  
- なんとなく “居心地が悪い” 日がある（理由は不明）  
→ 感覚的だけど、空間ってそういう影響ありますよね
  
- 冬、足元がスースーして寒い  
→ 床からの冷え、意外とストレスに
  
- 「もっと広かったらいいのに…」 とふと感じることがある  
→ 来客や家族が増えたときに、窮屈さを実感

# —キッチン編—



- キッチンが狭くてひとりでも動きづらい  
→ 冷蔵庫に移動するだけでぶつかりそう…
  
- 調理スペースが足りなくて、まな板がはみ出す  
→ 作業中に手元が落ち着かなくて料理がしづらい
  
- ゴミ箱の置き場所にいつも困る  
→ 生活感が丸出し&導線の邪魔になりがち
  
- 食器や調理道具があふれて収納が追いつかない  
→ 「使ってない物もあるけど…捨てられない」でギュウギュウ
  
- 家電や冷蔵庫の配置がなんかしっくりこない  
→ 動線が悪くて、地味にストレスが溜まる
  
- キッチンで料理していると、家族の声が聞こえにくい  
→ ひとりだけ“キッチンに孤立する感じ”がある
  
- コンセントが足りない  
→ 炊飯器・ポット・電子レンジで取り合い
  
- キッチンがなんとなく暗い  
→ 手元が影になりやすい
  
- 食洗機がない or 小さくて不便  
→ 結局手洗いになってしまう
  
- 調理中に物を置く場所が足りない  
→ まな板や鍋の置き場に困る

# —洗面・脱衣所・浴室編—



- 洗面台まわりがすぐごちゃごちゃする  
→ 化粧品や歯ブラシが出しっぱなし、掃除もしづらい
  
- 洗濯機の上に棚が欲しいと思いつつ、何年もそのまま  
→ “何となく不便” を先延ばしにしてる代表格！
  
- 脱衣所が狭くて、家族と入れ替わるのがちょっとストレス  
→ 特に朝や夜は“場所の取り合い”になりがち
  
- タオルや洗剤の収納場所にいつも困っている  
→ 無理やり詰め込んで、取り出すたびにバサッと崩れる…
  
- 洗面所が暗くて、朝の支度がしづらい  
→ 鏡の前でイライラ、自然光が入らないと特に困る
  
- お風呂が寒くて入るのに気合が必要  
→ ヒートショック対策も気になり始めた頃…
  
- ドライヤーやヘアアイロンの置き場に困る  
→ 使うたびに出し入れが面倒
  
- 洗濯物を干す場所が足りない  
→ 室内干しスペースがなくて困る
  
- 浴室の壁がマグネットじゃない  
→ 収納ラックや棚を自由に動かせず不便

# —収納編—



- クローゼットの奥がほぼ使えていない  
→ 手前だけ使って奥は“謎ゾーン”になっている
  
- 「とりあえずここに置く」が増えている  
→ 定位置が決まっていないモノが多い
  
- 収納の中がすぐぐちゃぐちゃになる  
→ 収納量よりも「収納の仕組み」が合っていない可能性
  
- 来客前は“隠す収納”になっている  
→ とりあえず押し込んでドアを閉める
  
- 季節家電やスーツケースの置き場に困る  
→ 収納のサイズが生活に合っていない
  
- 掃除機・モップなど掃除道具の置き場がない  
→ 部屋の隅に立てかけがち
  
- 玄関が靴であふれる  
→ 靴箱の容量や棚の高さが合っていない
  
- 子どもの物がリビングが増えていく  
→ 家族共有の収納が足りていない
  
- 収納家具をどんどん買ってしまふ  
→ 結果、部屋が狭くなっている
  
- 「収納は多いはずなのに片付かない」と感じる  
→ 動線に合っていない収納配置かも

## —居室編—



- 寝室がなんとなく落ち着かない  
→ ベッド以外のモノが多くて、休む空間になっていない
- ベッド周りにコンセントが足りない  
→ スマホ充電・加湿器・照明で延長コードだらけ
- 寝室が寒い or 暑い  
→ 窓の断熱やエアコン位置が原因のことも
- クローゼットが使いにくい  
→ 奥行きが深すぎて、手前しか使っていない
- 服が増えて収納が足りない  
→ 結局ハンガーラックを追加して部屋が狭い
- ワークスペースが落ち着かない  
→ リビングの一角で集中できない
- デスク周りをごちゃつく  
→ 配線・書類・PC 周辺機器が増えていく
- 家で仕事をすると疲れる  
→ 椅子・照明・机の高さが合っていない
- 「もう少し広かったら…」と感じる  
→ 家具配置が合っていない可能性も
- 寝室なのに収納部屋になっている  
→ 本来の「休む場所」と役割がズレている

# チェックはいくつ当てはまりましたか？

## 0～5個

### まだ大きなストレスは少ない状態

今の住まいでも、比較的快適に暮らせている状態です。  
ただ、将来的に「もう少しこうだったら…」という  
小さな改善ポイントが見えてきているかもしれません。

## 6～15個

### 暮らしの小さな不便が増えている状態

生活の中で  
「なんとなく使いにくい」「少しストレスを感じる」  
そんな場所が増えてきているかもしれません。  
収納や動線、設備などを見直すことで  
暮らしやすさが大きく変わる可能性があります。

## 16～30個

### リフォームを考え始めるタイミング

日常の中で感じている不便が  
少しずつ積み重なっている状態です。  
間取りや収納、設備を見直すことで  
暮らしのストレスを大きく改善できる可能性があります。

## 31個以上

### 暮らしのアップデートのタイミングかも

住まいと暮らし方が  
少しずつ合わなくなっている状態かもしれません。  
リフォームやリノベーションによって  
「今の暮らし方」に合った住まいへ  
大きく変えることもできます。