

有料級ワークブック

# 叶えたい暮らし 言語化する

リノベ前の整理ノート

〈家全体編〉

リノベを真剣に考え始めた方へ。  
理想の暮らしが見えてくる  
整理ワークブック

100  
DL突破

# 理想の暮らしをカタチにするために

このワークブックは、  
「どんな暮らしがしたいか」を整理するためのものです。

リフォームは、  
ただ新しくすることではなく、  
これからの暮らしをより良くするためのもの。

なんとなくのイメージのまま進めてしまうと、  
「思っていたのと違う…」と感じてしまうこともあります。

だからこそ、まずは  
ご自身の中にある「理想」を言葉にしてみてください。

- このワークを進めることで、
- ・今の暮らしで感じている不満
  - ・これから叶えたい理想
  - ・本当に大切にしたいこと

が見えてきます。

すべてを完璧に書く必要はありません。  
思いつくまま、気軽に書いてみてください。

・リフォームを考え始めたきっかけは何ですか？どんな小さな理由でも大丈夫です。

・今のキッチンで困っている事 → 日常の中で「ちょっと不便」と感じることを書いてみましょう

例：収納が少ない・動きにくい

・どんなキッチンにしたいですか？ → 「こうなったらいいな」という理想を書いてみましょう

例：対面キッチン・広くしたい

・今の浴室で困っている事 → 日常の中で「ちょっと不便」と感じることを書いてみましょう

例：寒い・掃除が大変・狭い

・どんなお風呂にしたいですか？ → 「こうなったらいいな」という理想を書いてみましょう

例：リラックスできる空間

・今の洗面で困っている事 → 日常の中で「ちょっと不便」と感じることを書いてみましょう

例：混雑する・収納足りない

・どんな洗面にしたいですか？ → 「こうなったらいいな」という理想を書いてみましょう

例：すっきり見せたい

・今のトイレで困っている事 → 日常の中で「ちょっと不便」と感じることを書いてみましょう

例：収納がない・狭い

・どんなトイレにしたいですか？ → 「こうなったらいいな」という理想を書いてみましょう

例：タンクレス・清潔感

・その他、お住まいで困っていることはありますか？ 日常の小さなストレスも書いてみましょう。

・その他、今の家で気に入っているところ / 思い入れがある場所 / また同じ設備や色を使いたい等

思ったことを書いてみましょう。

・なぜ気になったか・どんな暮らしにしたいのか・今の不満はどこにあるのか。

◆取り入れてみたいもの

- ファミリークローゼット・ウォークインクローゼット
- シューズインクローゼット
- ランドリールーム
- 室内物干し 場所 ( )
- 浴室乾燥機
- アクセントクロス 場所 ( )
- エコカラット 場所 ( )
- 間接照明 場所 ( )
- LED化 (ダウンライト)
- 人感センサーライト

(例) 帰宅したときに両手がふさがっている事が多いので

玄関は絶対人感センサーにしたい。

◆日常の過ごし方に近いものにチェックしてください。

- 家事は同時進行する
- 洗濯物がつい出っぱなし
- 朝出かける前にバタバタする
- 人を家に招くのが好き
- 家族団らんを大切にしたい
- 家族の生活リズムがバラバラ
- 家で仕事や作業をすることが多い

(例) 朝の支度で色んな所に持ち物が散らかっており、家の中を行ったり来たりしているのを無くしたい。

◆もっとラクにしたいこと。時短したいこと。

- 料理
- 洗濯
- 水回りの掃除
- 片づけ / 整理整頓
- 自分や家族の身支度

(例) 食洗器は今、浅型のものを使っており、使いづらいので大容量のフロントオープンのものにしたい。

◆洗面の使い方 日々の使い方をイメージしてみましょう。

- 歯磨き
- ドライヤー
- スキンケア
- お化粧
- 洗濯の手洗い・靴の手洗い

(例) 娘の風呂が終わるまで歯が磨けない。脱衣所と洗面を扉で仕切ることは可能なのか。

◆洗濯を干したい場所は？

- バルコニー / 庭
- 浴室
- 室内 場所 ( )
- 乾燥機を使用

(例) 花粉症で室内干しがマストなので、浴室乾燥プラス、ホスクリーンを付けたい。

◆このページで一番気になること・やりたいこと

# 理想のキッチン像を具体化するページ

思ったことを書いてみましょう。

・なぜ気になったか・どんな暮らしにしたいのか・今の不満はどこにあるのか。

## ◆今のキッチンで気になること

- 料理のにおい・油跳ねが気になる
- 作業場が狭い
- 暗い
- キッチンが閉鎖的
- 収納が足りない
- 同線が使いにくい
- 掃除がしにくい
- その他 ( )

(例) 食品や消耗品はまとめ買いをし、ストックがすぐあるのでパントリーは絶対に創りたい。

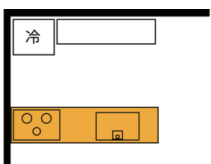
(例) キッチン回りは散らかりやすいのでダイニングテーブルからはキッチン手元が見えないようにしたい。

## ◆取り入れてみたいアイデア

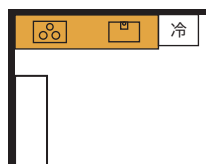
- キッチンカウンター
- パントリー
- 背面収納 (カップボード)
- オープン棚
- 食洗器 (ビルトイン)
- タッチレス水栓
- IH/ ガスコンロのグレードUP
- 深型シンク
- ワークトップ拡張 (作業スペース広め)
- ゴミ箱スペース (分別しやすい)
- 家電収納スペース
- コンセント増設
- 間接照明 (キッチンまわり)
- ペンダントライト (ダイニングテーブル)
- 見せる収納 (オープン収納)
- 隠す収納 (生活感を抑える)

## ◆好きなキッチンのかたちは？

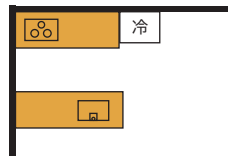
→直感で「いいな」と思うものにチェックしてみましょう



I型キッチン 対面



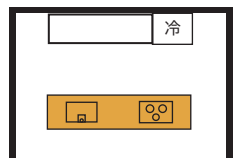
I型キッチン 壁付け



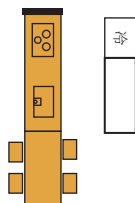
II型キッチン



L型キッチン



アイランドキッチン



縦型ペニンシュラ

## ◆今あるものを整理してみましょう

- 冷蔵庫 (サイズ幅:                      高さ:                      )
- 電子レンジ (幅:                      高さ:                      奥行:                      )
- 炊飯器
- トースター
- ホームベーカリー
- コーヒーマーカー
- ミキサー・フードプロセッサー
- ウォーターサーバー
- その他 (                      )



