**寝具の切り替えを「面倒な仕事」にしない５つの方法**

寝具の切り替えの季節は、「はぁ～、面倒くさい！」と、タメ息の一つもつきたくなる。そうかと言って主婦としてスルーはできないので「面倒な理由」を探り、解決作を具体的に考えてみました。

 

**面倒だと感じる理由 その１　やることが一杯ある**

まんま、やん！　という突っ込みはなさらず・・。ある時、「なぜ、寝具の切り替えが、こんなにも大変な仕事なのか？」を、真剣に考えたことがある。それで思ったのは、工程の多さだ。「寝具の切り替え」と一口に言っても、工程がたくさんある。

|  |
| --- |
| １）冬物の寝具を収納する場所を確保２）夏物の寝具を出してくる３）寝具カバーを、「夏物」から「冬物」へとりかえる４）「冬物」の寝具カバーと、毛布を洗濯する５）羽毛布団を干す６）冬物の寝具をしまう |

**「ゴール」後の仕事は、ゲッソリするもの**

何となく「夏物の寝具を出して、カバーをとりかえる」くらいのイメージしかないと、付随する仕事の多さにゲッソリする。「想定していたより、仕事が多い」というのは、何より人を疲れさせるものだ。

シーツを5人分とりかえるのだって、かなりの大仕事。しつこいようだが、「ゴールだと思っていたのに、その先もあった」というのは、本当に心が折れる。

**解決策　その１　工程を分ける**

　これらの工程を、１日で全部やろうと思わない。そもそも、寝具カバー洗濯と毛布の洗濯は、干す場所の関係から同じ日にはやれない。「ダラダラと、日数のかかる仕事なのだ」と、最初から思っておけば、「私、まだできていないよ！」という自己嫌悪とは無縁でいられる。



シーツを干すだけだって一日仕事

**解決策　その２　工程の順序を考える**

　先の工程の１番目に、「冬物の寝具を収納する場所を確保する」を入れた理由を語らせて下さい。冬物の寝具は容量があるので、毎年「空いたスペース」に何かしらを突っ込んでしまっている。全ての仕事を終えて、「さぁ、冬物寝具をしまおう」と思って、そこに物がある時の徒労感ったら！　これを毎年、繰り返した私は、近年は、ここの片付けを最初にすることにした。

**解決策　その３　寝具小物はパッケージにいれる**

ある時から、清涼がけや毛布、寝具カバーは、ケースにいれることにした。こうすることで、「ここは、終わった」という区切りをつけることができる。これ、意外と心理的に大事。

また、パッケージにいれると、立てて収納できることも発見！　それ以来、寝具の小物類は、限りある押入れスペースではなく、ロフトに上げられるようになった。私が使っているのは羽毛布団が入っていたケースだが、無印良品に似たコンセプトのものがあるようだ。

**面倒だと感じる理由　その２　寝具のチグハグ感**

主婦として19年間家庭を運営してきて思うのは、「思いつきで寝具を買っていると、チグハグ感が出てしまう」ということ。たとえば、シーツ。３年前に買った花柄とシーツと、去年買ったチェックのシーツ。どちらもお気に入りだけれど、横に並べてみると「何だかな？」という気持ちになる。たとえば、清涼がけ。「あ、いいな」という気持ちだけで買っていると、家族５人分を揃えた時には何の統一感もない。そんなビジュアルを想像するだけで、寝具の切り替えは一気にブルーな仕事になる。

**解決策　その１　寝具小物は定番シリーズで揃える**

　上記のような失敗を繰り返した挙句、私が辿り着いたのは「次の季節に、お気に入りの寝具小物がスタンバイしていると、“アレ出そう！”と思えて気分もアガる」ということ。

私の一押しは、無印良品。色々なところで買ってみて（個人輸入したことすらある！）、「結局、無印良品がいい」という結論になった。その理由は、定番シリーズがあること。リネンの場合、写真の柄のシリーズは、毎年、出ている（色違いになることはある）。他のシリーズとも合わせやすく、どれを買っても「地続き」感があるのがマル。

**無印良品のリネンが優秀な件**

無印良品の布ものは、全般的に費用対効果が高いと感じている。たとえば写真のリネンシーツのピンクバージョンを、ここ数年使っていたが、サラッとした柔らかな肌触りは、そのまんま。リネンなので、他の寝具カバーよりはお高めだが、質を鑑みたら割高感はない。それを

**解決策　その２　寝具カバーは大人買いする**

ちなみに、今年は「寝具カバーの切り替えの年」だったので、大容量購入した。５年に１度くらいの頻度で、寝具カバーは、大人買い的に「全部買い替え」をしている。大名気分で買い物ができるよう、寝具切り替えの年は、ボーナスに予算を計上しておく。（今年は夏のボーナスに予算3万円を計上）。こうすることで、チマチマ寝具カバーを買い足し、使用感がマチマチになってしまうより管理も楽である。

　「寝具の切り替え」というテーマで書き始めてみて、「私、こんなにも語りたいことがあったのか！」と、自分が一番驚いた（笑）。でも、主婦の仕事はきちんとやったとしても誰に褒められる

ものでもないから、できるだけ楽しくやりたいおの。そのために、「何が問題で、どうすればいいのか？」は、今後も考え続けていきたい。