

## 家の中が「片付いていない」は 46%! 原因は「面倒」「物が多い」 忙しくても続く片付けの“仕組み化”とは? 専門家監修のアドバイス

「My Kao くらしラボ」にて、4月7日公開

花王株式会社では、暮らしに関わる様々な調査を行っています。家の中の片付けに困ったり悩んだりしている人は少なくありません。定量調査や読者アンケートから見えた片付けの実態と、整理収納アドバイザーの Nagisa さん（「5 倍速家事」提唱者）への取材を基にした片付けの考え方をまとめた記事を「My Kao くらしラボ」（※1）にて 2026 年 4 月 7 日に公開します。

新生活や引っ越しなど暮らしが変化しやすい春は、片付けを見直す好機です。家の中が整うことで「探す・迷う・やり直す」といった小さなムダが減り、家事や掃除にとりかかりやすくなることで、時間と心のゆとりにもつながります。忙しい毎日でも無理なく続けられる片付けのヒントになれば幸いです。

### 【主な調査結果のポイント】

- 「家の中が片付いていない」と感じているのは 46%
- 家が片付かない理由は、「面倒」「物が多い」「片付けが苦手」「時間がない」
- 片付けの差は、日々の行動習慣に現れる

### ★【整理収納アドバイザー】Nagisa さんからのメッセージ★

#### 【調査概要】

「生活者の暮らしまわりに関する調査」

◎2025 年 12 月 / インターネット調査 / 全国 20~60 代男女 / 1,000 人

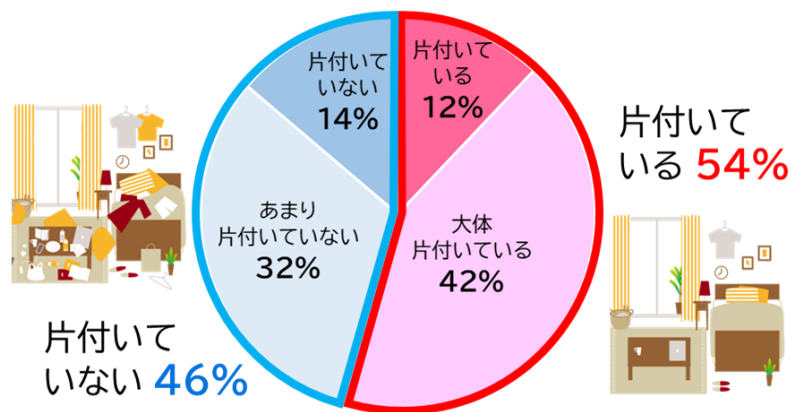
「片付けに関する調査」

◎2026 年 1 月 / インターネット調査 / 「My Kao くらしラボ」読者 / 4,416 人

## ●家の中が「片付いていない」と感じているのは 46%

花王の調査では、家の中が『片付いている』と感じている人は 54%（片付いている／大体片付いているの計）、『片付いていない』人は 46%（片付いていない／あまり片付いていないの計）と、ほぼ半数ずつという結果でした。『片付いていない』と回答した人が片付いていないと感じる場所は、「リビング」58%、「クローゼット・収納」40%が上位で、家族みんなが毎日使う場所ほど、自然と物が集まりやすく「片付けても、すぐ散らかってしまう」と感じる人が多いようです。

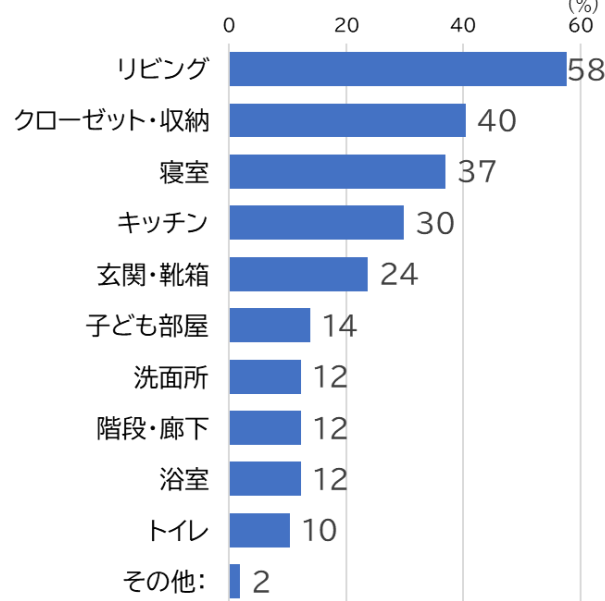
あなたの家の中は、片付いていると思いますか？



My kao  
!カララボ

2025年12月 20~60代男女 1,000人  
花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ

家の中で「片付いていない」と感じる場所



My kao  
!カララボ

2025年12月 20~60代男女 (複数回答)  
家の中が「片付いていない」 456人  
花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ

## ●家が片付かない理由は、「面倒」「物が多い」「片付けが苦手」「時間がない」など

家の中が片付いていない理由は、「面倒を感じる」「物が多すぎる」「片付けが得意ではない」「時間がない」などが上位に挙げられます。『片付いていない』人で、「片付けが得意ではない」と答えた割合は 34%で、『大体片付いている』人より、片付けへの苦手意識が 20%以上高いことが分かりました。さらに、「物が多すぎる」「捨てることに抵抗がある」「どこから始めればいいのかわからない」なども高い傾向が見られます。

### 家の中が片付いていない理由 Top7

■ 大体片付いている人と10%以上差がある  
 ■ 大体片付いている人と20%以上差がある

| 片付いていない*(456人)    |     | 大体片付いている(423人)    |     |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 面倒を感じる            | 46% | 面倒を感じる            | 32% |
| 物が多すぎる            | 38% | 物が多すぎる            | 25% |
| 片付けが得意ではない        | 34% | 時間がない             | 23% |
| 時間がない             | 29% | 収納スペースが足りない       | 21% |
| 収納スペースが足りない       | 24% | 捨てることに抵抗がある       | 13% |
| 捨てることに抵抗がある       | 23% | 片付けが得意ではない        | 12% |
| どこから始めればいいのかわからない | 21% | どこから始めればいいのかわからない | 9%  |

My kaO  
 くらラボ

\*あまり片付いていない、片付いていないの計  
 2025年12月 20~60代男女 897人(複数回答)  
 花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ

- どうやって片付けたらよいか分からず、「いつか使うかも」と取っておくうちに物がたまる一方で收拾がつかない。(40代/女性)
- 日々、本当に少しずつ家事をしているが追いつかず、休みの日は仕事疲れで休んでしまう。(30代/女性)
- 片付けが苦手で、少しずつ片付ける作業や、必要・不要の仕分けがうまくできていないことが悩みです。(30代/男性)

## ●片付けの差は、日々の行動習慣に現れる

片付けで心がけていることを聞くと、上位に挙がる項目には片付いている人もそうでない人も大きな差はありません。一方で『片付いていない』人は、『片付いている』人に比べて、「使ったら元の位置に戻す」「定位置を決める」「定期的に不用品を処分」などを意識する割合が10%以上低いという結果でした。さらに、「物を購入する前に必要か考える」「床に物を置かない」「収納グッズを増やさない」などの意識も低いことが分かりました。

さらに、片付けのメリットについて聞くと、『片付いていない』人も約半数は「見た目がきれいになる」を挙げます。一方、『片付いている人』に比べて、「家が快適になる」「気持ちが落ち着く」「家事がしやすくなる」というメリットまで実感している人は少ない傾向にありました。

### 【整理収納アドバイザー】Nagisa さん からのメッセージ

多くの方が片付けに高いハードルを感じているのではないのでしょうか。私自身も、2人目の育児が始まったことで家事が思うように進まず、片付けを見直すようになりました。限られた時間の中で、どうすれば暮らしに余白を作れるのか、そんな試行錯誤の中で生まれたのが「5倍速家事」です。「5倍速家事」と聞くと、家事をスピーディーにこなす方法を想像する方も多いかもしれませんが、私が大切にしているのは、速さではなく、家事がスムーズに回る仕組みを作ることです。

### Nagisa 流：片付けを無理なく続けられるヒント

- なぜ片付けたいのかを明確にする
- 使う頻度で仕分ける
- 動線上に住所（置き場所）を決める
- 収納グッズは最後に選ぶ
- がんばりすぎなくていい、片付けの考え方

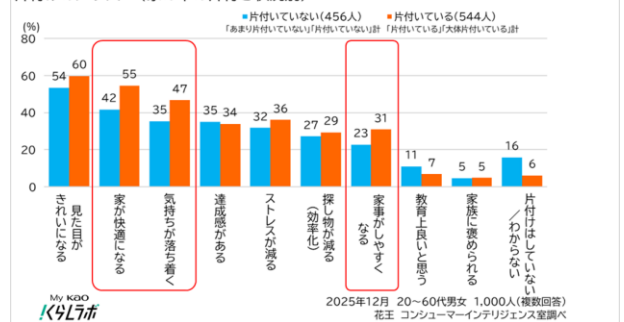
片付けで心がけていること Top7

| 片付いていない*(456人) |     | 片付いている**(544人) |     |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 物を使ったら元の位置に戻す  | 36% | 物を使ったら元の位置に戻す  | 51% |
| 物の定位置を決める      | 28% | 物の定位置を決める      | 44% |
| 定期的に不用品を処分する   | 28% | 定期的に不用品を処分する   | 38% |
| 物を購入する前に必要か考える | 28% | 床に物を置かない       | 37% |
| 毎日少しずつ片付ける     | 21% | 物を購入する前に必要か考える | 34% |
| 床に物を置かない       | 20% | 毎日少しずつ片付ける     | 25% |
| 収納グッズを増やさない    | 11% | 収納グッズを増やさない    | 21% |

\* 片付いていない:あまり片付いていない、片付いていないの計  
 \*\* 片付いている:片付いている、大体片付いているの計

2025年12月 20~60代男女 1,000人(複数回答)  
 花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ

片付けのメリット（家の中の片付き状況別）



片付くことで「探す・迷う・やり直す」といった小さなムダが減り、家事は驚くほどラクになります。忙しい人ほど、やってみるとその効果を実感しやすいと思います。

Nagisaさん: 整理収納アドバイザー / RoomStylist @Fukuoka

2児の母として家事・育児・仕事をこなしながら、「5倍速家事」を実践する整理収納アドバイザー。ゼロ歩収納など、モノの持ち方や手順を見直すことで、暮らしの中の「ムダ」や「迷い」を減らし、心と時間にゆとりを生む仕組みづくりを提案している。SNSや講座では、誰にでもできる片付けの工夫や、家族みんなが片付けに参加しやすくなる収納術を多数発信中。著書に『自分時間を作りだす 5倍速家事(Gakken)』『すぐやる人になる時間術 (KADOKAWA / 5月20日発売)』。

詳しくは以下 URL をご確認ください。

- ▶ My Kao くらしば「忙しい毎日でも続く片付けのヒント Nagisa さんの「5 倍速家事」に学ぶ暮らしの整え方」 (2026 年 4 月掲載)

<https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/special/016/>

2026 年 4 月 14 日には第二弾として、読者から寄せられた「片付けに関する悩み」に対し、整理収納アドバイザーの Nagisa さんが Q&A 形式でお答えする記事を My Kao くらしばにて公開予定です。

※1「My Kao くらしば」の説明

花王が運営する双方向のデジタルプラットフォーム「My Kao」内にある生活情報サイト。生活者一人ひとりの暮らしを見つめる長年の生活者研究から得られた知見を元に、家事・美容・健康などいまの暮らしに役立つハウツー情報や、これからのこころ豊かな暮らし、社会を考えるための情報を生活者視点で発信しています。 My Kao くらしば <https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/>