



暮らしのここち。

自分らしい暮らしを見つける10のヒント

無印良品

家を細胞から育てる。

住み心地のよい家とは、どんな家でしょうか。
日当たり、風通し、環境、間取り。
いろいろあると思いますが、
自分らしく暮らせているかどうかで
その満足度はずいぶんと違ってくる気がします。
いまやキッチン、ダイニング、リビングの間に
はっきりとした境界線はなくなり、
リビングでくつろぎながら食事をとることもあれば、
ダイニングテーブルで勉強をすることもあるでしょう。
自由度の高い現代の住まいを自分なりに
どうつくっていくか。それは、家という大きな生命体を
どう育てていくかでもあります。
まずは、その細胞ともいえる暮らしのひとつひとつを
考えることから始めてみましょう。





大きめのソファがひとつあれば、一緒に座ることはもちろん、
 疲れたときにはそのまま寝転がることもできます。狭い部屋でも、
 ソファを壁につけることで、広々とした空間を保てます。

3シーターのソファは、6畳の部屋にも
 びったり置けるサイズです。

1 | ひとりずつ座る。一緒に座る。

たとえば、映画館や飛行機の席で肘掛けが使えずに
 窮屈な思いをしたことはありませんか。肘掛けが両側にあると
 自分のスペースが確保できて思いのほか落ち着けるものです。
 一緒にいるけどお互いのペースを大事にする。
 そんな暮らしには、自分専用のソファをひとつずつ。

左ページ

ソファ【組み合わせ】 税込合計52,500円(本体価格50,000円)
 ●革張りソファ・1シーター/黒 [6146100] 税込49,350円(本体価格47,000円)
 ●ソファ用脚/タモ材(4本組) [6146308] 税込3,150円(本体価格3,000円)
 オットマン【組み合わせ】 税込合計17,850円(本体価格17,000円)
 ●革張りオットマン・小/黒 [6146285] 税込14,700円(本体価格14,000円)
 ●ソファ用脚/タモ材(4本組) [6146308] 税込3,150円(本体価格3,000円)
 タモ材サイドテーブル [6146476] 税込10,000円(本体価格9,524円)

右ページ

ソファ【組み合わせ】 税込合計127,050円(本体価格121,000円)
 ●革張りソファ・3シーター/黒 [6146193] 税込123,900円(本体価格118,000円)
 ●ソファ用脚/タモ材(4本組) [6146308] 税込3,150円(本体価格3,000円)

2 | 家中がリビングになる。

人がくつろぐところをリビングと呼ぶとすると、床にごろんとクッションを置いただけでもそこは立派なリビングになります。冬は毛足の長いふかふかのラグを床に敷いて、お気に入りの場所に大きなクッション。あたたかいお茶と買ったばかりの本を持ってどこにでも。好きなところに遊牧民のように移動しながら、ゆったりとした時間を過ごすのはいかがでしょうか。



晴れた日には小さなラグを持ってバルコニーへ。憩いの場所はどこにでもあります。

左ページ

ウールハンドタフトループマット・φ60cm/赤 [6116509](#) 税込4,200円 (本体価格4,000円)

ウールチェックひざ掛け・80×130cm/赤 [6114406](#) ブラウン [6114413](#) 各税込3,990円 (本体価格3,800円)

右ページ

ポリエステルカル系ラグ・200×240cm/ベージュ [6116073](#) 税込31,500円 (本体価格30,000円)

体にフィットするソファ・セット/ベージュ [5957828](#) 税込16,800円 (本体価格16,000円)

体にフィットするソファ・セット/ダークブラウン [5965946](#) 税込16,800円 (本体価格16,000円)



3 | 色と素材で遊んでみる。

ソファとラグとシェルフの組み合わせで、
部屋の表情はこんなに変わります。



ソファ【組み合わせ】
税込合計26,250円(本体価格25,000円)
●ソファ(本体)・2シーター [6145004]
税込24,150円(本体価格23,000円)
●ソファ用脚/バーチ材(4本組)
[6146315]
税込2,100円(本体価格2,000円)
麻綿平織ソファカバー・2シーター用/
生成 [6447160]
税込12,600円(本体価格12,000円)
アクリルファーラグ・200×200cm/
ベージュ [6116349]
税込15,750円(本体価格15,000円)
バーチ材チェスト・2段ワイド/ブラウン
[6008637]
税込31,500円(本体価格30,000円)



ソファ【組み合わせ】
税込合計27,300円(本体価格26,000円)
●ソファ(本体)・2シーター [6145004]
税込24,150円(本体価格23,000円)
●ソファ用脚/タモ材(4本組)
[6146308]
税込3,150円(本体価格3,000円)
綿平織ソファカバー・2シーター用/
ベージュ [6446958]
税込9,450円(本体価格9,000円)
ナイロンシャギーラグ・200×200cm/
ブラウン [6116301]
税込34,650円(本体価格33,000円)
ステンレスユニットシェルフ・
タモ材棚セット・ワイド・小 [5961757]
税込25,200円(本体価格24,000円)



ソファ【組み合わせ】
税込合計27,300円(本体価格26,000円)
●ソファ(本体)・2シーター [6145004]
税込24,150円(本体価格23,000円)
●ソファ用脚/アルミ(4本組)
[6146322]
税込3,150円(本体価格3,000円)
綿平織ソファカバー・2シーター用/
グレー [6447092]
税込9,450円(本体価格9,000円)
ウールウィルトン織ラグ・200×200cm/
ベージュ [6115946]
税込29,400円(本体価格28,000円)
ステンレスユニットシェルフ・
ステンレスワイヤー棚セット・ワイド・小
[5961528]
税込25,200円(本体価格24,000円)



ソファ【組み合わせ】
税込合計26,775円(本体価格25,500円)
●ソファ(本体)・2シーター [6145004]
税込24,150円(本体価格23,000円)
●ソファ用脚/ブナ材(4本組)
[6146292]
税込2,625円(本体価格2,500円)
綿シェニールソファカバー・
2シーター用/ブラウン [6447238]
税込21,000円(本体価格20,000円)
インド綿手織ラグ・200×200cm/生成
[5271542]
税込8,400円(本体価格8,000円)
ブナ材シェルフ・2×3 [5299669]
税込31,500円(本体価格30,000円)

4 | 空間を二つに区切る。

ひとつながりの空間にオープンシェルフを置くことで、
視界を遮ることなく、ゆるやかに部屋の役割を分けることができます。
たとえば、ダイニングとリビングの間には木製シェルフを。
棚はすべてを収納にせず、お気に入りのものを飾るなど、
ほどよく隙間を開けることで、見た目にもすっきりまとまります。



家族みんなで使う小物類は箱に入れて片づける。使ったら必ずそこに戻すルールをつくれれば無くなりません。

左ページ

タモ材シェルフ・2×3 [6146773] 税込47,250円(本体価格45,000円)

ソファ【組み合わせ】 税込合計95,550円(本体価格91,000円)

●革張りソファ・2.5シーター/アイボリー [6146148] 税込92,400円(本体価格88,000円)

●ソファ用脚/タモ材(4本組) [6146308] 税込3,150円(本体価格3,000円)

右ページ

ステンレスユニットシェルフ【組み合わせ】 税込合計46,725円(本体価格44,500円)

●ステンレスユニットシェルフ・ステンレス棚セット・ワイド・小 [5961580] 税込25,200円(本体価格24,000円)

●ステンレスユニットシェルフ・追加棚・ステンレスワイド×3 [5961641] 税込合計15,750円(本体価格15,000円)

●ステンレスユニットシェルフ・追加用帆立・小 [5961689] 税込4,200円(本体価格4,000円)

●ステンレスユニットシェルフ・クロスバー・大 [5961696] 税込1,575円(本体価格1,500円)

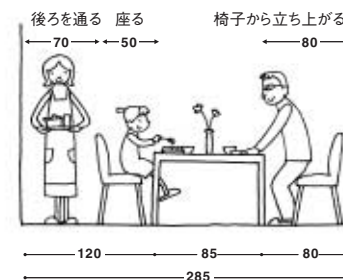


シンクの横にステンレスユニットシェルフを置いて、キッチンの作業台を延長。棚には料理の本や、ダイニングで使うランチョンマットなどを収納。

5 | テーブルの選び方とは。

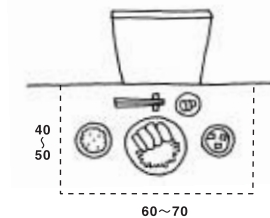
ダイニングテーブルは、デザインや雰囲気だけではなく、使い勝手をよく考えて選びましょう。まずは、ダイニングの広さに対して、テーブルを置いても、余裕を持って後ろを通ることができるサイズが基本です。食卓を囲む人数や状況に合わせて大きさがフレキシブルに変化するテーブルがあれば、急な来客にも対応でき、楽しさも広がります。

テーブル回りに必要な寸法



1人分の食事スペース

1人分の食事スペース×人数で必要なテーブルの大きさを計算できます。



タモ材エクステンションテーブル② [6060734](#) 税込40,000円 (本体価格38,095円)

タモ材チェア・布座/綿平織 [6146537](#) 税込12,000円 (本体価格11,428円)

伸長時:幅135×奥行85×高さ72cm



片側伸長時:幅110×奥行85×高さ72cm



縮小時:幅85×奥行85×高さ72cm

6 | キッチンの基本と応用。

良いキッチンとは、まずは基本的なことがきちんとできているキッチンです。シンク、コンロ、冷蔵庫は家事動線を考えて配置されているか、必要なものは取り出しやすくし、使いやすい位置に置かれているか。

毎日のことだから使いやすさが肝心です。

キッチン、ダイニング、リビングの境目がなくなりつつある今日では、キッチンの役割はもはや調理場だけにとどまりません。

シンクとひとつながりのテーブルで勉強や仕事をする。

第二の書斎はキッチンにあってもいいのかもしれませんが。



ユニットデスク【組み合わせ】 税込合計52,500円(本体価格50,000円)

●ユニットデスク用天板(フロストガラス)・フラットタイプ・脚④用 [5299157] 税込26,250円(本体価格25,000円)

●ユニットデスク用脚(アルミ角型)・④ [5299126] 税込26,250円(本体価格25,000円)

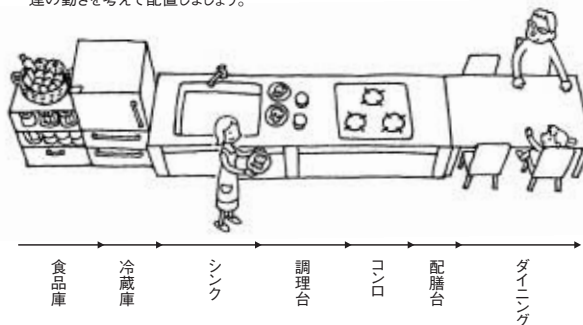
スチールチェア・樹脂座/ライトグレー [5382316] 税込8,400円(本体価格8,000円)

スチールサイドワゴン① [5859900] 税込10,500円(本体価格10,000円)

キッチンの動線を考える

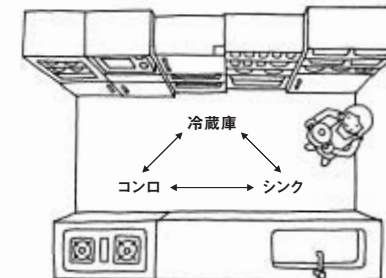
洗う、調理する、焼く、盛りつける、食べる。

一連の動きを考えて配置しましょう。



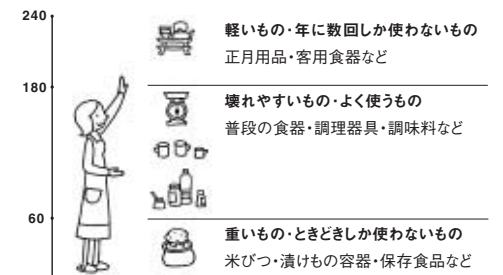
キッチントライアングル

冷蔵庫、シンク、コンロが上から見て三角形に結ばれ、約1歩半で移動できる距離にあるのが理想といわれています。



ものの置き場所と高さ

普段よく使う調味料や調理器具は、胸から腰の高さの位置に。あまり使わない重いものや大きいものは下に。軽くてかさばるものは上に収納。



7 | 吊るして飾る、それも収納。

お気に入りの道具で料理をすると、それだけで気分がいいもの。
同じ素材でそろえると見せる収納にも美しい旋律が生まれます。

ぴたっと閉じて吊るせるマルチトングです。
サラダのとりわけ、パスタ、お肉料理に。

中が空洞になっているので、
柄の部分が熱くなりにくい構造です。

熱に強い
シリコン製のはけです。

耐熱温度が300度のシリコン製
なので、炒め物にも最適です。

鍋やフライパンに傷がつきにくい
ナイロン製です。



左ページ

ステンレスマルチトング [6166788] 税込700円(本体価格667円)
ステンレス泡立て [6166689] 税込700円(本体価格667円)
ステンレス中空ハンドルピーター [6166559] 税込1,200円(本体価格1,143円)
ステンレス中空ハンドルターナー [6166542] 税込1,200円(本体価格1,143円)
ステンレス中空ハンドルお玉・中 [6166535] 税込1,100円(本体価格1,048円)
ステンレス中空横口レードル [6166566] 税込1,200円(本体価格1,143円)

右ページ

シリコンはけ [6166672] 税込850円(本体価格810円)
シリコンスパチュラ・小 [6166665] 税込650円(本体価格619円)
シリコンスパチュラ・大 [6166658] 税込750円(本体価格714円)
ナイロン樹脂フレキシブルターナー [6166641] 税込400円(本体価格381円)
ナイロン樹脂ターナー [6166634] 税込400円(本体価格381円)
ナイロン樹脂お玉 [6166627] 税込400円(本体価格381円)

ヘッドから柄までが、つなぎ目のない一体型なので
洗いやすく、汚れがたまる心配もありません。

薄くてしなやかなので、
オムレツや卵焼きなども型くずれせずに
簡単に裏返すことができます。



8 | 技ありの調理器具を使う。

かゆいところに手が届く機能的な調理器具で、料理はもっと気持ちよくなります。



ひのき調理板・大 [\[6166436\]](#) 税込2,300円(本体価格2,190円)
ひのき調理板・小 [\[6166443\]](#) 税込2,000円(本体価格1,905円)
ステンレスボール・SS [\[6166283\]](#) 税込550円(本体価格524円)
ステンレスボール・S [\[6166290\]](#) 税込700円(本体価格667円)
ステンレスボール・M [\[6166306\]](#) 税込850円(本体価格810円)
ステンレスボール・L [\[6166313\]](#) 税込1,000円(本体価格952円)

ステンレスパンチングザル・S [\[6166320\]](#) 税込800円(本体価格762円)
ステンレスパンチングザル・M [\[6166337\]](#) 税込1,000円(本体価格952円)
ステンレスパンチングザル・L [\[6166344\]](#) 税込1,200円(本体価格1,143円)
ステンレス雪平鍋・φ16cm [\[6168522\]](#) 税込1,800円(本体価格1,714円)
ステンレス雪平鍋・φ18cm [\[6168539\]](#) 税込2,000円(本体価格1,905円)
ステンレス・アルミ三層ミルクパン・14cm [\[6168294\]](#) 税込2,500円(本体価格2,381円)



抗菌作用のあるひのき製のまな板。
向きの違う板を足して反りを防止しました。



ポウルとザルが入れ子になるので、
すっきりと収納できます。



あたためたミルクを鍋から器へこぼさず
運ぶために計算された注ぎ口です。



ハンドル部分を手に馴染む形に仕上げた
オールステンレスの雪平鍋です。

9 | ベッドをデッドスペースにしない。

寝る時間や起きる時間が異なるふたりの場合、
ベッドはひとつずつの方が熟睡できることもあります。
シングルをふたつ置くときは、最低でも約6畳の広さが必要になります。
スペースがない場合は、ベッドの下を収納にするなど、
空間を上手に使う工夫をしましょう。



ベッドの下には、タオルケットなど
季節外れの寝具を。名札付きのボックスなら
何が入っているのか一目瞭然です。

- 脚付マットレス [組み合わせ] 税込合計20,000円 (本体価格19,048円)
- 脚付マットレス・シングル [5298518] 税込18,000円 (本体価格17,143円)
 - 木製脚・脚付マットレス用・床下20cmタイプ(4本組) [5298556] 税込2,000円 (本体価格1,905円)
- 布貼りベッド下収納ボックス [6006671] 税込3,150円 (本体価格3,000円)
- 綿洗える毛布・シングル/生成 [7840643] 税込4,725円 (本体価格4,500円)
- 羽根まくら・43×63cm [5866120] 税込1,260円 (本体価格1,200円)
- フロアライト大・スチールベース [5524013] 税込8,400円 (本体価格8,000円)

10 | ホテルの寝ごちを自宅に。

ホテルとは寝るためにつくられた空間。最高の眠りを約束してくれる場所でもあります。そのホテルで使用されているのが、ベッド台にまでクッション機能を搭載したダブルクッション型のベッドです。世界中のホテルで選ばれてきた寝ごちに包まれて、一日の終わりを締めくくる。そんな贅沢な毎日はいかがでしょう。



マットレスとベッド台の両方で体圧を吸収するため、揺れの少ない安定した寝ごちを保つことができます。

ダブルクッションベッド [組み合わせ] 税込合計90,300円 (本体価格86,000円)

●ダブルクッションベッド (本体)・ダブル・綿シェニール/ブラウン [6109846] 税込68,250円 (本体価格65,000円)

●ダブルクッション用ヘッドボード・ダブル・綿シェニール/ブラウン [6111603] 税込22,050円 (本体価格21,000円)

高密度ポケットコイルスプリングマットレス・ダブル [5783748] 税込80,000円 (本体価格76,190円)

カシミア毛布・ダブル・180×200cm [6114390] 税込57,750円 (本体価格55,000円)

※写真の場合は、毛布をヨコ向きにして掛け布団の上に折り返して使用しています。

ダウンまくら・50×70cm [6114246] 税込6,825円 (本体価格6,500円)

手選別羽毛掛ふとん・二層式・Queen (ダブルベッド対応) [6114062] 税込52,500円 (本体価格50,000円)

新疆綿サテンストライプ掛ふとんカバー・Queen (ダブルベッド対応)/オフ白 [6114871] 税込7,245円 (本体価格6,900円)

新疆綿サテンボックスシート・ダブル/オフ白 [6115298] 税込5,145円 (本体価格4,900円)

新疆綿サテンストライプまくらカバー・50×70cm用/オフ白 [6118657] 税込1,260円 (本体価格1,200円)

パーチ材サイドテーブル・引出し付/ダークブラウン [6078890] 税込8,400円 (本体価格8,000円)

スタンドライト小・木製ベース (トレー式) /オフ白 [5523931] 税込3,990円 (本体価格3,800円)

ギリシャ伝統織フロカティ・50×80cm/生成 [6116424] 税込3,150円 (本体価格3,000円)

脚付マットレス・ベンチタイプ・綿平織/ベージュ [5573691] 税込10,000円 (本体価格9,524円)



www.muji.net パソコン・携帯電話から、ご注文いただけます。
この紙面に掲載されている7桁の商品番号で簡単に検索できます。

MUJI.netメンバー募集中(登録無料) [メンバーだけの特典] ●「無印良品週間」キャンペーン時(不定期)に5%オフサービスがご利用いただけます。●ご希望の方にはカタログをご自宅まで無料でお届けします。●「MUJI.net MailNEWS」で新商品やキャンペーンなどの最新情報、店舗限定商品や先行販売などの特別な情報をいち早くお届けします。●商品の改善などのお客様の声をいっしょにカタチにしていきます。●オフプライスコナーにて季節限定や仕様変更になる商品を特別価格でご提供いたします。ご登録はこちらからどうぞ <http://www.muji.net>

株式会社 良品計画 〒170-8424 東京都豊島区東池袋4丁目26番3号 ○掲載商品の仕様・価格・発売時期・デザイン等は予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。○印刷の都合上、実物と多少色・仕様が異なる場合がございます。○店舗によって品揃えが異なることがあります。また、数量に限りのある商品もございますので、品切れの場合はご容赦ください。○サイズなどは多少の個体差がございます。ご了承ください。○表示価格には消費税が含まれております。○カタログ発行：2005年11月