positive MIND-SET

“きもち”をたかめる。
＜連載＞

正しく洗って、長く着る。白シャツとの上手な付き合い方。

撮影／藤井由依（Roaster）　取材・文／岡林敬太

接客業のマストアイテム、白シャツ。汚れのない真っ白なシャツをさらりとまとっている人は、それだけで周囲に好印象を与えます。とはいえ、ヘビロテの1着の美しさを長くキープするのは至難の業。そこで、お気に入りの白シャツをなるべく長持ちさせながらキレイに着続けるコツを、洗濯ソムリエの松延友記さんにインタビュー。心も洗われる白シャツとの賢い付き合い方を教えてもらいました。

着るだけで漂う清潔感と誠実感

SBJのPTRが身につける緑のエプロンには、白シャツがよく似合います。汚れが目立たない黒シャツや、お手入れがラクなポロシャツの愛用者も多いでしょうが、やはりパリッとした白シャツ姿のPTRがカウンターにいると、お店の風格が上がることさえも。「白シャツは僕にとって特別なアイテム」と語る松延さんに、日々できるお手入れや、ものを長く大切にする心を教えてもらいましょう。

FREDDY LECK sein WASCHSALON TOKYO
Freddy Leck
WELCOME!!

やってきたのは、東京・目黒にある今話題の洗濯スペース「フレディ レック・ウォッシュサロン トーキョー」。コインランドリーにカフェやショップが併設されたおしゃれなスポットで、「Uber Eats」のCMをはじめ数々の撮影のロケ地として使われています。

13
12
GAS DRYER 14kg
GAS DRYER 14kg
Freddy Leck

今回レクチャーしてくれるのは、「フレディ レック・ウォッシュサロン」のプロデューサーで、ジュニア洗濯ソムリエの資格を持つ松延友記さんです。

現職に就く前は、毎日スーツを着てアパレル企業で働いていたという松延さん。その時代に、白シャツをキレイに着こなすことの大切さを学んだと言います。

「『ワイシャツ』の語源を当時の上司から教わりまして。もともとは英語の『white shirts』だけど、それを日本人がうまく聞き取れず、『ワイシャツ』という呼び方が定着したらしいんです。『だから白くないと意味がない』と言われて、なるほど、と思ったんです。以来、僕は、ここぞという大事な場面では、ピシッとアイロンのかかった真っ白なシャツを好んで着るようになりました。自分の気持ちが引き締まると同時に、周囲に好印象を与えることもできるアイテムだと思います」

好印象とはすなわち、「清潔感や誠実感」だとか。日々接客をするPTRにとっても、白シャツは欠かせないアイテムと言えそうです。

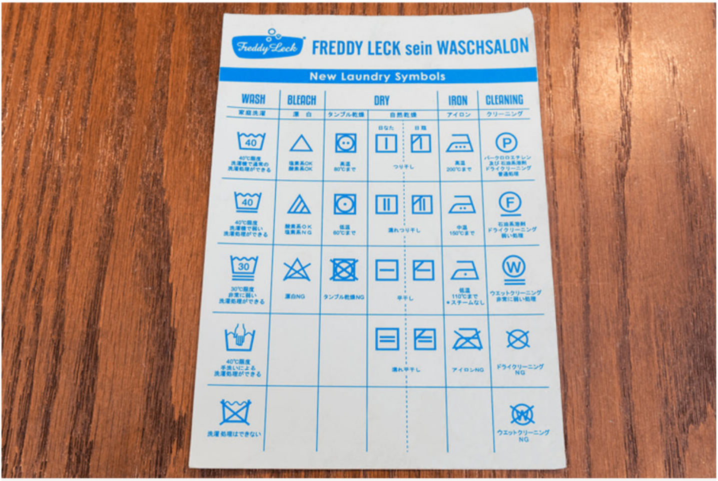
汚れを溜めないために
1回着たら、すぐ洗う！

それではさっそく、白シャツをキレイに着続けるための基礎知識を学んでいきましょう。まずは、洗濯の頻度から。

「白シャツは、1回着たら洗濯しましょう。それもなるべく、その日のうちに。スターバックスのPTRさんはお仕事中に汗をかくでしょうし、コーヒーやシロップなども付着しやすいと思います。皮脂や色素が堆積すると、それが黄ばみやニオイの原因になります。日が経つにつれ汚れは落ちにくくなるので、同じシャツを連日着たり、脱いだシャツを長期間放置するのは避けてください」

洗濯の方法については、シャツの内側に付いている洗濯表示マークに従うのが基本ですが、素材がなんであれ、一番優しく丁寧に洗えるのは「手洗い」だとか。「手洗いのメリットは、汚れの落ち具合をその都度、目視できる点。落ちたらそれ以上洗う必要はないので、生地を傷めずに済みます」

とはいえ、忙しいPTRが毎回手洗いするのは難しいでしょうから、ここでは「洗濯機を使った白シャツの洗い方」について解説してもらいます。


Freddy Leck
FREDDY LECK sein WASCHSALON
New Laundry Symbols
WASH
家庭洗濯
BLEACH
漂白
DRY
タンブル乾燥
自然乾燥
IRON
アイロン
CLEANING
クリーニング
40
40℃限度 洗濯機で通常の洗濯処理ができる
塩素系OK 酸素系OK
高温 80℃まで
日なた
日陰
つり干し
高温 200℃まで
P
パークロロエチレン及び石油系溶剤 ドライクリーニング 普通処理
40
40℃限度 洗濯機で弱い洗濯処理ができる
酸素系OK 塩素系NG
低温 60℃まで
濡れつり干し
中温 150℃まで
F
石油系溶剤 ドライクリーニング 弱い処理
30
30℃限度 非常に弱い洗濯処理ができる
漂白NG
タンブル乾燥NG
平干し
低温 110℃まで ＊スチームなし
W
ウエットクリーニング 非常に弱い処理
40℃限度 手洗いによる洗濯処理ができる
濡れ平干し
アイロンNG
ドライクリーニング NG
洗濯処理はできない
ウエットクリーニング NG

洗濯する際はまず、シャツの内側にあるタグの洗濯表示を確認。主に注目すべきは、漂白剤使用の可否を示す三角形のマーク（写真の左から2列目）と、洗濯する際の上限温度を示す数字（左端の列）。各マークの詳細は、消費者庁のWebで確認を。

目立つ汚れには「予洗い」が効果的

まずは普段の白シャツの洗い方からチェック。洗濯機で洗う際は、全体的に「ちょっと優しめの設定」にするとよいそうです。

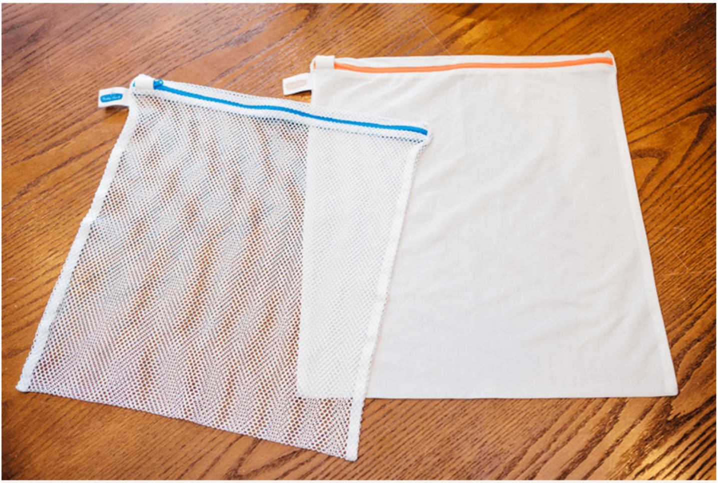
「洗剤の量は、適量にとどめてください。適量を超えると、洗剤をすすぎ切れず、それが汚れをコーティングする形でシャツに残ってしまうこともあるからです。液体洗剤の場合、洗浄力が強めのものと弱めのものがあるので、汚れが特にひどくない日は弱めでOK。パッケージで『無添加』『衣類に優しい』などのポイントを打ち出している商品を使うとよいと思います」

Freddy Leck
LAUNDRY
DETERGENT
Fresh Soap
600ml
Freddy Leck
KNIT
SOAK WASH
300ml

常備しておきたい洗剤3種を、同店の商品を例に、強度の強い順に紹介。左は、しっかり洗い上げたいときに使う粉末洗剤。中央は、普段の洗濯で使う液体洗剤。右は、おしゃれ着やデリケートな素材のシャツなどを洗うときに使う中性洗剤。汚れの程度や用途によって使い分けましょう。

それでは、実際の洗濯の手順を見ていきます。

まず、シャツのボタンをすべて外します。「ボタンをつけたままだと、洗濯中に他の衣類に引っかかりやすく、生地が破れてしまうこともあるからです」



洗濯機で白シャツを洗う際は、洗濯ネットを活用しましょう。「型崩れや糸くずの付着を防ぎ、生地の表面を守ってくれます。網目が細かいネット（写真右）は保護力が高いため、デリケートな素材の衣類向き。網目が粗いネット（左）は、洗剤がよく浸透するので、洗浄力が高くなります」。PTRのドレスコードには、網目の粗いものがオススメ。

13
GAS DRYER 14kg
11
GAS DRYER 14kg
10
GAS DRYER 25kg

「表側の汚れが気になる場合はシャツを表向きで畳み、裏側の汚れが気になる場合はシャツを裏返して畳んでネットに入れてください。ネットが大きすぎるとシャツが中で動いてしまって入れている意味がなくなるし、小さすぎると洗剤がつかなかったりするので要注意です」

続いては、襟や袖口の汚れが気になるときのテクニックを紹介。

「目立つ汚れがあるときは、洗濯機に入れる前に『予洗い』をしましょう。予洗いのやり方はまず、シャツをぬるま湯に浸けて、汚れを浮かせます。そのあと、気になる部分に固形石鹸を塗り込み、ブラシで汚れをかき出してから、洗濯機に入れます。このひと手間を加えることで、シャツの清潔感は長く保たれるようになります」

汚れが多いからといって洗剤の量を増やすのではなく、気になる部分を予洗いすることで、全体の汚れをある程度均一にしてから洗濯機に入れたほうが、シャツにも環境にも優しいのです。

予洗いの手順をチェック。「まずは汚れが気になる部分を1分程度、ぬるま湯に浸します。これだけで皮脂などが溶け出し、汚れが落ちやすくなります。ぬるま湯の適温は洗濯表示マークに従いましょう」

続いて、洗濯用の固形石鹸を気になる部分に塗り込んで、1分ほど放置します。「純石鹸成分の多い固形石鹸がオススメ。蛍光増白剤の入った石鹸は、白さにムラが出ることがあるので避けましょう」

洗濯ブラシか歯ブラシを使って、汚れを一定方向にかき出します。「力を入れてゴシゴシ擦るのは生地が傷むからダメ。手首のスナップを効かせながら、軽くシャッシャと汚れをかき出し、そのまますすがずに洗濯機へ入れましょう」

コーヒー&チョコレートが付着！
こんなとき、どうする？

お次は“PTRあるある”への対処法。コーヒーやチョコレートソースが白シャツに付着してしまった場合は、どうすればよいのでしょうか？

「コーヒーは水に溶ける水溶性の汚れで、チョコレートソースは水に溶けず油に溶ける油溶性の汚れ。汚れの成分が違うので洗い方も若干異なりますが、いずれも対処が早ければ簡単に落ちるので、諦める必要はありません」

それぞれの応急処置をレクチャーしてもらいました。

コーヒーを白シャツにこぼしてしまったら、まずどうするか？　「付着した直後であれば、水に浸けるか、水道の水流をしばらく当てるだけで、すぐに汚れは落ちます」

「水だけでは汚れが落ちているか不安な場合は、キッチン用の中性洗剤をつけてトントン叩くとよいでしょう。さらにダメ押しで、その日のうちに洗濯機で洗えば、コーヒーのシミはほぼ消えるはずです」

一方、チョコレートソースの場合はどうすればよいのか？　「慌てておしぼりなどで拭いてしまう人が多いでしょうが、チョコレートは水と接すると固まってしまうので、それはNG。汚れの表面積を広げないよう気をつけつつ、まずは乾いたティッシュなどである程度、吸い取るか拭き取るかしましょう」

「その後は、水ではなく『お湯』に浸けて、キッチン用の中性洗剤で揉み洗いをしてから、帰宅後に洗濯機に入れればOK。それでもシミが残った場合は、漂白剤で浸け置きしましょう」。漂白剤の使い方については次のコーナーで紹介します。

13
GAS DRYER 14kg
12
11
GAS DRYER 14kg
10
Freddy Leck

「その他、水溶性の汚れはコーヒーと同様に水流に当て、油溶性の汚れはチョコレートソースと同じくお湯に浸けて中性洗剤で揉み洗いを。正体不明の汚れについては、下手に応急処置を

せず、プロのクリーニング屋さんにお任せしましょう」

困ったときの最終手段は「漂白」で汚れを破壊！

上記の方法で取りきれないガンコな汚れや、他の衣類からの色移り、全体的な色褪せなどは、「漂白」でキレイにしましょう。洗濯と漂白の違いを簡潔に説明すると、汚れを引き剥がすのが洗濯で、汚れ自体を破壊するのが漂白。漂白する際に使うアイテムは、漂白剤です。

「漂白剤の種類は、塩素系と酸素系の2種類です。塩素系は漂白力が強い分、繊維を傷める場合があり、また、使用してはいけない素材の衣類も。一方、酸素系は塩素系と比べて漂白力は劣るものの、繊維や人体に優しい。衣類を長持ちさせるという点から考えると、白シャツの漂白には酸素系がオススメです」

使い方は簡単。酸素系漂白剤を入れたお湯に、白シャツを浸け置きするだけです。

酸素系漂白剤には、粉末タイプと液体タイプがありますが、ガンコな汚れには粉末タイプが適切。たらいに張ったお湯に入れて、よくかき混ぜて溶かしましょう。お湯の温度は40℃以上が理想ですが、生地を傷める可能性があるため、シャツの取り扱い表示で適温をチェック。

「浸け置きの目安は30分〜2時間程度。汚れが落ちたら、水でシャツをよくすすぎ、漂白剤の成分をしっかり落としましょう」

脱水時間を短くして風通しのよい日陰に干す

洗濯の終盤や、洗濯後にも、心がけるべき点がいくつかあるそうです。

「まず、洗濯の最後の工程である『脱水』の時間を短くすることをオススメします。通常の洗濯機だと4〜5分ですが、そこまですると水分は切れる分、シワになりやすい。なので、1分程度で脱水をやめてみましょう。そうすると水分の重みでシャツが下に引っ張られるので、そのままハンガーに吊るしておくだけでシワがある程度取れるんですよ」

ハンガーはジャストサイズを使うべき。「たとえば女性が男性用のハンガーを使うと、シャツの変なところに出っ張りができてしまうので要注意です」。では、ハンガーにかけた白シャツはどこに干せばよいのか？

「昔は天日干しがよいとされていましたが、今は紫外線が年々強くなっているし、外気の汚染も進んでいるため、長時間さらすと色褪せや汚れのリスクが。ですから風通しのいい日陰で干すか、あるいは扇風機やサーキュレーターの風を当てながら室内干しすることを推奨します」

「脱水時間を短くして、水分の重みでシワをある程度伸ばしておけば、次のアイロンがけがだいぶラクになります」

洗濯したシャツが乾いたら、最後にアイロンをかけましょう。アイロンは「小さなパーツ→大きなパーツ」の順にかけると、全体がキレイに仕上がります。

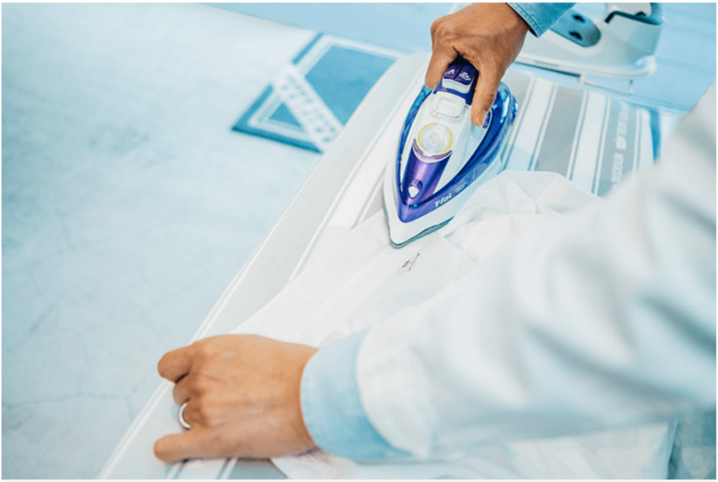
「前身頃や後ろ身頃などの大きなパーツから先にアイロンをかけてしまうと、そのあとアイロン台の上でシャツを動かしている間に、せっかく手入れをした部分に再びシワが入ってしまいます。ですので、まずは襟や袖口などの小さなパーツから仕上げましょう」

アイロンがけが終わったシャツは、「クローゼットの中のハンガーにかけるのが一番ラクで型崩れもしづらい。畳んだシャツをタンスの中で重ね置きする場合は、同じ向きに重ねると下敷きになったシャツの襟が潰れてしまうので、上下互い違いに重ねるとよい」とのことです。

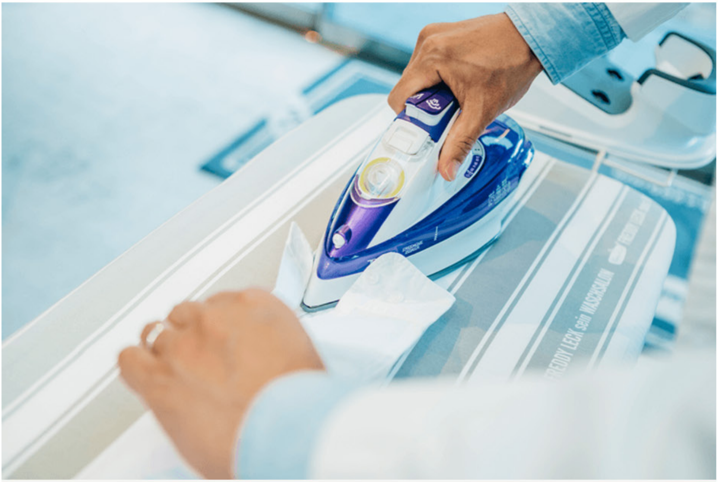
アイロンの手順を紹介。まずはアイロン台に乗せる前に、すべてのボタンを外しましょう。「前ボタンをつけたままアイロンをかけると、重なっている反対側の生地にシワやボタンの跡が入ってしまいます。袖口のボタンを外す理由は、袖の生地の裏側にアイロンを当てるためです」

KAFFEE
13
11

続いて、衣類用ミストを軽く吹きかけます。「香り付けになりますし、抗菌・消臭効果もあります」

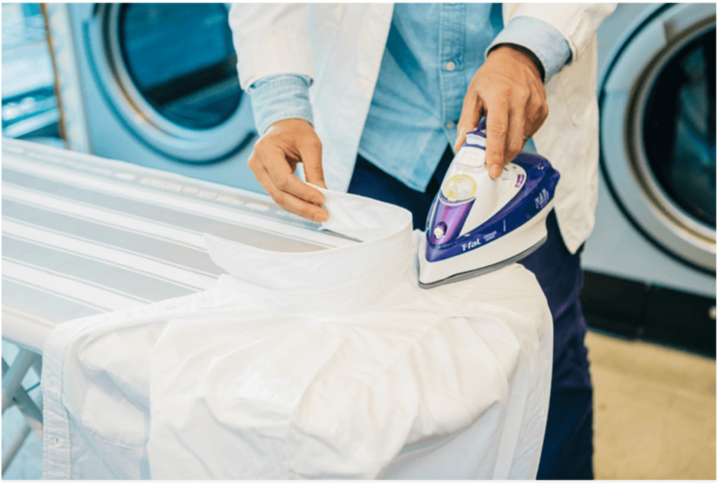


まず、襟にアイロンを。「横断するように一方向にアイロンを走らせると生地のたわみが端に寄ってしまうので、襟の両端から中央に向かって半分ずつアイロンをかけてください。もう片方の手で生地を引っ張りながら、直線的にアイロンを滑らせましょう」。他人の目に触れる部分がキレイに見えればよいので、裏側のプレスは不要とか。



FREDDY LECK sein WASCHSALON

次は袖口。「表側から折り目を付けるようにプレスする人が多いですが、それだと丸い手首にフィットしません。アイロンの先を袖口に入れ、裏側からプレスして立体感を作っていきましょう。もう片方の手で生地を引っ張りながらすると作業がラクです」



続いて、袖→前身頃→後ろ身頃→肩の順にアイロンをかけたら完了（いずれも表側のみでOK）。「肩は立体的に縫製されているので、襟を立てて、アイロン台の丸みにシャツを着せてからアイロンがけをしましょう」

白シャツをキレイにすると生活が豊かになる

以上が、白シャツの正しい洗い方&仕上げ方。キレイな白シャツを着て働くと、お客様や同僚によい印象を与えられるほか、自分自身にもさまざまな好影響があるそうです。

「白は無彩色ですから、それを身にまとうことでまっさらな気持ちになり、仕事に集中しやすくなると思います。丁寧に洗濯すれば、白シャツは長持ちします。長く着れば着るほど経済的だし、愛着も湧き、お手入れにこだわる楽しさも芽生えてくるでしょう。つまり、生活が豊かになるんですよ。洗濯嫌いな人にこそ、白シャツをキレイにする喜びを味わっていただきたいです」

白シャツを、正しく洗って、長く着る。この習慣を身につけて、あなたも充実した毎日を送ってみませんか？

FABRIC MIST
Fresh Soap
LAUNDRY NET
HARD NET
2pcs
COLOR CATCH SHEET
FOR LAUNDRY
40pcs
GALLSEIFE
Washing Brus
PIG BRISTLE

「フレディ レック・ウォッシュサロン」では、今回の記事に登場した商品を含め、さまざまなランドリーグッズを発売中。おしゃれで実用性の高いアイテムたちが、毎日の洗濯に楽しさをプラスしてくれそう。

INFORMATION

松延友記

ベルリン発のカフェ＋コインランドリー「フレディ レック・ウォッシュサロン」のプロデューサー。アパレル会社勤務を経て、現職へ。実店舗「フレディ レック・ウォッシュサロン」の運営とジュニア洗濯ソムリエの資格を活かし、洗濯に関するセミナーやワークショップなどを精力的に開催。ランドリーシーンから新しいライフスタイルを提案し続けている。

URL／https://www.freddy-leck-sein-waschsalon.jp/（フレディ レック・ウォッシュサロンHP）