

八尾市男女共同参画センター



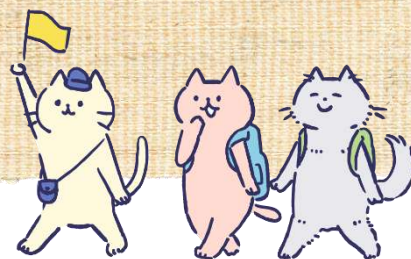
すみれだより



教えて！我が家の工夫・時間捻出のコツ ～わたしの“ワーク・ライフ・バランス”～

仕事と家庭生活との両立や、自分時間捻出のためのコツやアイデアを募集したところ、
102件のコツやアイデアが届きました！

ちょっとした工夫で自分の時間を作りだして、
自分が望む生活を実現しましょう。



スキマ時間の使い方

スキマ時間は、CD(好きなアーティストの曲)を聞いている。
気分がほぐれます。



朝が早起きなので、仕事に行く前に、家中の拭き掃除をして出かけます。
帰った時に気持ちがいいので。

夜は子どもたちと一緒に早く寝て朝に早く起きています。
その間にケータイでマンガを読んだり、趣味のあみものを作っています。



夕飯を3時ごろに作って時間をつくり、パソコン(タイピング特訓)、語学、四柱推命、自分人生プラン作成をしています。

朝のうちの1～2時間に夕食の下ごしらえまでのその日の家事をできるだけ終わらせるようにしています。
そうすると昼食後からの「夕飯はどうしよう？何か作らねば」のプレッシャーから解放されます。

子どもの習い事の送迎時、インスタライブのアーカイブを聞きます。家のことしてる時にスマホで片耳イヤホンで聞くこともあります。片耳は空いているので、子どもに話しかけられたらすぐに対応できます。

子どもをだっこしながら、ふくらはぎを鍛えている。



仕事時間での工夫

オンラインショップ運営において、ショップの内容だけでなく、アンバサダーのメンバーとママ友のような関係を築いてコロナ禍でも毎日皆で会って会話、相談しながら息抜きしつつ、仕事も楽しく過ごしています。



私の息抜き方法

食器洗いを食洗機にお願いして録りためているドラマを見て、少し息抜きをしている。

ご飯を作ったり掃除をする時は、音楽を聞きながらリラックスするようにしています。

毎週日曜日は家事一切をパパと子どもに任せています。

「すみれ」に来て先生にお話を聞いてもらうことで、大きな息抜きになっています。もう一つは、娘達が家で映画を見られるようにプライムビデオを設置してくれたので、好きな映画を見て過ごすことが息抜きになっています。

息抜き方法は友達と会って話をする事。家族と出掛けること。家の周りを何も考えず散歩すること。

毎週パパがお休みの日はお姉ちゃんと2人の子をみてもらって1人の時間を作ってもらって朝まで寝る。

普段はママと子ども3人でお風呂に入るが、パパが居る日には子どもたちはパパと。ママは一人でゆっくりお風呂に入る。

夫が時々子どもを一人で一日見てくれます。その間に一人で美容院やショッピングに行っています。

子ども達を早く寝かせてから夜中にYouTubeを見て運動してビールを飲む。



お風呂に入る時にiPhoneをジップロックに入れて、お風呂で音楽を聞いています。好きな音楽を聞きながらゆっくりお風呂に浸かったり、一緒に歌ったりしてストレス発散しています。

私の息抜き方法は、60才をこえ、鏡をみるたびガッカリ！でも重力に負けてられない。毎日ユーチューブの動画をみて美顔に励む毎日。今日93才のおばあちゃんから36~40才位と言われ、ハッピーな気持ちです。

子どもが寝てから1時間程、映画をみたり、ゆっくり過ごしています。



子どもが寝た後に甘い物を食べる事。



仕事が月13日の勤務です。つつい家にいるとドラマを見ていますが昔から本を読むことは好きなのですみれで本を借りて読んでいます。会社の昼休み中も持って行って読んでいます。もっと早くすみれを知っていれば...

週末の午前中からお昼にかけて父ちゃんに子どもたちを連れだしてもらって、自分の時間を持っています。家に居たら家事をしてしまうから意識的に外へ出て一人でお茶やランチでゆっくり。「無」になれる時間です。

Instagramで友達と交流したり、好きなアニメのグッズを買って家族でアニメを見たりなどして楽しんでいます。推しのキャラに貢ぐのが楽しみです。

ゆっくりとカフェオレを楽しむ。牛乳にインスタントコーヒーを少々ふりかけるだけ。今年の暑い夏は一日に何度も体も心もクールダウンさせました。



友達とゲーム

私の息抜き方法は、息子と一緒にドライブすることです。息子も動く風景を眺めて楽しそうだし、私もストレス発散になります。

子どもが寝てる間に DVD 見えます。

夜、子ども達を寝かせた後にケータイでマンガを読んでいます。こっそりデザートも食べます。

子どもが寝てからのスイーツ。



デリバリーやコンビニで甘いスイーツを買い、子どもといっしょに食べるのが好きです。

スキなお酒を飲みながら、テレビドラマを見ること。



アマゾンプライムに加入して、好きな映画やドラマをたくさん、時短で見えています。

子どもが寝ている時に好きなドラマやお笑い番組を見て楽しんでいる。



子ども 3 人育てながら働いていた頃、唯一の自分時間は通勤時間。その頃は携帯もなかったのでひたすら趣味の読書でした。あと資格取得の勉強をした。

夕食の片付けの後、我が家の 2 匹の猫にブラッシングしながら、その日あった出来事をお話します。嬉しかったこと、悲しかったこと、腹立ったことなど。話しているうちに疲れもふき飛び、明日への意欲が湧いてきます。



コーヒー飲んで、ゲームします (*^▽^*)

家族より早く起きて、朝活しています。誰のことも気にかけないでいいので、自分のためにストレッチしたり、携帯で漫画を読んだりするのが最高です。

夜にマンガアプリでお気に入りの作品を読んでいます。高校青春ものを読むと、現実逃避ができて最高の息抜きになります。

家で飼っているうさぎ（メル）をなでたり、マッサージしている時が息抜き、癒しになっています。



子どもを寝かせてから市販のものですがドリップコーヒーとチョコを一粒食べる事が今の息抜きになっています。

子どもと夫が寝てから、家事を終わらせて一人時間を作っている。

私の息抜き方法はラインやテレビでその日の星占いを見ることです。

愛犬の散歩で空や景色を見ること。

好きなコーヒーをお気に入りの器に入れて音楽を聞きながら飲むことです。



子どもを寝かしつけた後にするストレッチで、明朝は体が軽い。

我が家のマイルール



食事時間中、先に食べ終わってもみんなが食べ終わるまで寝転ばないルール。

日曜日は家事をせず、子どもと息抜きします。食事は外食、掃除はしません。

夫が早く帰宅した場合は夫が料理、私が食器洗いと逆にしています。

各自の予定をカレンダーに記入し、互いの予定を把握する。私が仕事の日には娘が洗濯物を取り入れる。

食事を作っていない方が後片付け（皿洗い等）をすることです。主に私が作り主人が後片付けを担当することで、私は食後ゆっくりできます。

家事は朝と夕方のEテレがある時間にまとめてする。子どもの昼寝時間は自分の時間にしている。

ママが掃除、コーヒーを飲む時はパパが子どもと遊ぶ。共働きでお互いストレスにならないために、お互いの家での時間をもつ。

早寝早起き。



食事の買い物は週に1回。

共働きなので毎週金曜日はお弁当を買ってきてもらうことにしている。

チラシペーパー両面の場合は箱折してゴミ入れに。片面の場合は四つ折してメモに活用。一日のやる事リスト、空き時間にやりたい事リストを書出し。冷蔵庫に貼ってそのスケジュールを時々確認するとスムーズ！

土曜日は、午前と午後で子守担当を分けています。例えば、午前はママが子どもを連れて買い物に出かけ、午後はパパが公園に遊びに連れ出します。そうすることで、お互い半日自由に過ごします。日曜日は一家団欒します♪

曜日で育児や家事の担当を決めて夫婦で協力している。日曜日は担当が夫なので、私は一日フリーで好きなことができる。

- 帰ったらお弁当箱は自分で洗う。
- 食器も時間によっては、自分で洗う。（母、妻の仕事ではないため）
- お風呂に最後に入った人が床と壁の水切りをする。（水垢予防をすることで、掃除の手間を省くため）

とにかく、朝なるべく早く起きるようにしています。朝が、勝負。

私（夫）が妻の育児、家事を手伝って妻に休んでもらっています。

すみれの図書コーナー

すみれには、本を読んだり、貸し出しも行っている図書コーナーがあります。一度に3冊の本を2週間借りることができます。絵本もありますので、お子様と一緒にご利用いただけます。

女性相談

あなた自身の気持ちを素直に表現して、いま悩んでいることと向き合ってみませんか？人づきあいや生き方、性格や仕事に関すること、夫やこどものことなど、女性相談員が傾聴し、問題解決に必要な情報提供や心を整理するお手伝いをします。

相談時間 1人50分（予約制）
場所 八尾市男女共同参画センター「すみれ」
※相談無料、秘密厳守

家事の時短術



子どもがまだ小さいので仕事が休みの日にいくつか惣菜を作り置きし、他は生協を利用したりとなるべく平日は料理を作らなくていいように工夫しています。子どもも待ち時間が少なくなり、ぐずらなくて済みます。

子どもが生まれて家電に頼るようになりました。ルンバ、食洗器、圧力鍋等、夫婦2人の時は不要だと思っていたものが今では欠かせません。その間にお茶を飲んだり息抜きしています。

家事はためないでその時その手でやるようにしている。少しずつミニ大掃除をしてお休みの日に片づける。いらないものはあげるか廃品に出すように物をためないようにしている。

ご飯を、多いめに炊き一日分毎にタッパーに分け冷凍保存している。

夕食の副菜を多めに作って、個分けして冷凍し、お弁当作りの時間を短縮するようにしている。

前日に洗濯とお弁当作りをします。翌朝、時間に余裕ができます。

土日に買い物で1週間分まとめ買いをする。

ロボット掃除機を使っている間に子どもと外で遊びます。

休日は最低限の家事しかせず、食事は外食やおそうざいを買って済ませるようにしています。

顔を洗ったついでに鏡や蛇口をふく。トイレのついでにささっとふき掃除等、ついでに掃除する。

仕事は勤務中に終わらせるようにしている。家事は洗濯、食事、掃除などは夫婦で分担し効率重視で取り組んでいる。特にレンジは友だち。冷凍食品は心の友。

ドラム式の洗濯機を購入し、洗濯物を干す時間が短縮された。

シャープのヘルシオを使って、なるべく早くご飯を作れるようにしています。

ハンバーグなど冷凍できるものは必ず多めに作って冷凍。平日の子どもの夕飯に使うため。夕飯は時短でなるべく子どもと遊ぶ時間を。

野菜の下茹では電子レンジで先に済ませます。靴が雨で乾かない時には靴乾燥機を使って乾かします。2時間程度で乾きます。

食器洗い機、全自動洗濯機、ルンバ、スーパーの惣菜を駆使して家事を8割ぐらいをカットできている。その空き時間を利用して好きな本を読んだり、DVD、音楽を楽しんだりしている。

買い物は週に一回、一週間分の主人のお弁当を日曜日に作り、夕食は月、木にまとめて作る。

家電をフルに使っている。ルンバ、食洗機など。

便利家電（電気調理、乾燥機、食洗機）を使っています。

洗濯物はあきらめてほとんど乾燥機につっこむ。

タイマーをフル活用して、朝にまとめて家事をする。

コロナということもあり、スーパーは1週間に1度まとめ買い物に行きます。メニューを1週間分考えて購入するので食材を余らせることもないです。

炊飯器調理で子どもと遊ぶ時間作りをしている。

時間がある時に、野菜は料理の種類ごとに切って冷凍しています。子どもが寝るまではスマホは触らない。土日は、テイクアウトを有効活用。

家電をフル活用。食洗機・ロボット掃除機・衣類乾燥機。とくに衣類乾燥機は生活がかなりラクになりオススメです！

洗たく乾燥機を使う。スーパーでのおそうぎ。土日はなるべく外食。

全て自分でするのではなく、焼くだけとか蒸すだけとか簡単に作れる物も取り入れて無理せず市販にも頼る。

わが家では寝ている間に洗たくを干して時短しています。

まとめ買いをして冷凍庫に入れ工夫しています。

時短のために洗たく乾燥機を使っています。

野菜は、まとめてレンチンする。

コープの宅配サービスをたのんで買い物の手間をなくす。

コストコで大量に買って冷凍しておく。

色々な野菜をカットして種類別に保存袋に入れ、真空パック状態にして冷凍室で保存する。すぐ使用できるのが便利です。

家事の負担を減らすため、洗濯するものは洗濯機のある脱衣場にカゴを置くようにしています。洗濯した後の服やタオルなどは、収納場所を分けず1ヶ所にまとめて直せるように工夫しています。

買い出しは、週一で一週間分買うことに決めています。

時々、冷凍食品を使ってご飯を作る時間を短くしています。

ルンバを使っている。

その他の工夫

1人カラオケで発散。ダブルワークで自分の都合がいい働き方。

バタバタ、イライラした時は何をしてもみんなしていることをストップさせて、読み聞かせタイムをしてリセットします。

自分時間をつくるアイデア、これからも増やしていきたいですね。

たくさんのご応募を本当にありがとうございました。

八尾市男女共同参画センター「すみれ」
TEL/FAX：072-923-4940
〒581-0833 八尾市旭が丘 5-85-16
八尾市生涯学習センター「かがやき」学習プラザ4階



すみれのホームページはこちら



男女共同参画社会の実現をめざして、市民の交流、情報の発信、相談事業などを行っています。女性相談員による面接相談や、本の貸し出し（1人3冊2週間まで）も行っています。