


アウトソーシング

プロやサービスを使う

忙しい時は、便利なサービスを活用して時間を確保。プロにまかせることで学ぶことも

- ・仕事帰りの買い物→食材の宅配
- ・ワイシャツのアイロンがけ→クリーニング店



設備投資

最新電化製品等を生かす

家事が楽しくなる新しい家電製品・グッズを思いきって取り入れてみては

- ・洗濯物が多くて、一日2回洗濯
 - 大型の乾燥機付洗濯機
- ・朝夕の掃除時間が長い
 - ロボット掃除機
- ・夕食後の時間が欲しい→食器洗い機
- ・食事の準備時間短縮
 - シリコンスチーマー・圧力鍋活用



リストラ

リストアップしてやる/へらす/標準化!

自分の家事を具体的に書き出し、「自分がしなくていいこと」をチェック。習慣や流れでやってしまっている家事はあるはず。それを「やる/へらす/標準化」に分ける

やる

洗濯物の分け洗い
食器の度に食器棚へ片付け
複雑な収納ルール

本当に必要か? 検討

へらす

回数や分量をチェック
お皿の数を減らしフアンプレートに
バスタオルはタオルにして洗濯量を減
家の中のゴミ箱の数を減らす

「家事を時短して何をやるか」
まずは目的を明確に!

「時短をしないなら、いのが自分が得意な時短をしよう」として手放してしまおうか? はっきりさせたい。ではなく、相手に主導権を渡す。興味を惹きつける。趣味の時間を増やす。趣味と堀田さん、会社の時短は付加価値。明確な目的が決まると、価値のアップのため。たら即行動に目的を。に行われるようです。家族に宣言しておく。が、家庭の場合は、家族と家族というチーム。にこの豊かな時間を増やすための時短と組めます。二気をつけたい。言えるように。

情報交換

家事の悩みを口にする

「この時間は忙しい」などママ友同士で情報共有しておく、電話やメールのタイミングがわかる。また、遊びに来てもらうと、家を片付ける機会になるし、悩み相談も兼ね一挙両得!


人材育成

文句を言わず任せる

「子どもも夫に任せても、結局私が後始末…」なんて言わないで上手にできなくても、任せることで、相手も成長すると考えて。夫の場合も同じ


「掃除はストレス発散。お弁当づくりは楽しみ。など人によって家事のこだわりはあるはず。苦手なことを人に任せちゃいましょう」

渡部陽子さん
ワークライフ・コラボ理事
夫と小4と小1の子ども。「洗濯物の取り込みは家族分のごかに入れてそれぞれがたむ。学校のプリントは大切な順に広げて渡してもらう」など具体的時短を実践。週3回夜、子どもは夫に任せ、メイクの時間を確保



自分が困っていることを恥ずかしがらずに口にする。態度にだす。家族以外にママ友や近所の方も助けてくれますよ

堀田真奈さん
ワークライフ・コラボ代表理事
夫と小1と2歳の子も。自らは「時短に自信なし」。21時半就寝、3時半起きて朝時間を有効活用。「家事ができてなくても気にならない性格。その分夫が助けてくれます」



企業にならって時短で家事も効率アップ

さみだれ家事にケリつけて

だらだらと続く家事タイムを見直してみませんか。企業でも今こそ取り組む時短。そのノウハウを家事にも活用。ワークライフバランスの大切さを提唱するワークライフ・コラボの堀田真奈さんと渡部陽子さんと一緒に考えてみました。

楽しい時間を豊かな時間を

フルタイム勤務 Aさん

夫/長女(小3)・長男(小1)
とにかくバタバタで毎日ヘトヘト。悩みは子どもにも「早く!早く!」が口癖で心にゆとりが欲しい!!

- 6:00 起床
朝食準備
夫のお弁当づくり
- 7:00 朝食・片付け・洗濯・ゴミ捨て、身支度
- 8:00 出勤
- 18:00 児童クラブお迎え
買い物経由で帰宅
- 19:00 洗濯取り込み
夕食準備、夕食
- 20:00 子どもの宿題・提出物の確認
子どもの寝かしつけ
- 21:00 夫婦宅・夕食支度
夕食片付け
洗濯(2回目)
- 22:00 洗濯たたみ・掃除
入浴
- 23:00 やり残しの仕事orTV
- 24:00 就寝
- 1:00

<ポイント> 家族の協力が必須。夫の早く帰れる日を増やしてもらったり、洗濯取り込みなどは子どもに任せて、今が一番忙しい時と割り切りアウトソーシング・投資も要検討!

AさんとBさんの家事タイムテーブル診断

「家事を時短して何をやるか」
まずは目的を明確に!

「時短をしないなら、いのが自分が得意な時短をしよう」として手放してしまおうか? はっきりさせたい。ではなく、相手に主導権を渡す。興味を惹きつける。趣味の時間を増やす。趣味と堀田さん、会社の時短は付加価値。明確な目的が決まると、価値のアップのため。たら即行動に目的を。に行われるようです。家族に宣言しておく。が、家庭の場合は、家族と家族というチーム。にこの豊かな時間を増やすための時短と組めます。二気をつけたい。言えるように。

「家事を時短して何をやるか」
まずは目的を明確に!

「時短をしないなら、いのが自分が得意な時短をしよう」として手放してしまおうか? はっきりさせたい。ではなく、相手に主導権を渡す。興味を惹きつける。趣味の時間を増やす。趣味と堀田さん、会社の時短は付加価値。明確な目的が決まると、価値のアップのため。たら即行動に目的を。に行われるようです。家族に宣言しておく。が、家庭の場合は、家族と家族というチーム。にこの豊かな時間を増やすための時短と組めます。二気をつけたい。言えるように。

パートタイム勤務 Bさん

夫/長男(小1)・長女(5歳)
家の片付けをしたいけど手つかず。食事は手作りしたいけどついスーパーの総菜... やりごち感MAX...

- 6:00 起床(5:30)・朝食準備
夫と子どもお弁当づくり
- 7:00 洗濯ON・掃除・朝食片付け・洗濯干し
- 8:00 身支度
子どもをバス乗場へ
- 9:00 出勤
- 16:00 幼稚園へお迎え
習い事の送迎・買い物
- 17:00 洗濯取り込み・掃除
- 18:00 夕食準備
- 19:00 夕食
- 20:00 子どもと遊ぶ
子どもの寝かしつけ
- 21:00 夕食片付け
洗濯たたみ、アイロンかけ
- 22:00 入浴
- 23:00 郵便物整理・家計簿、新聞、テレビ、メールチェックなど
- 24:00 就寝

<ポイント> 理想の家事にとらわれているのでは。自分の得意なストレスを感じない分野に時間をかけて、その分「週3日はスーパーの総菜」って決める気持ちも楽!

