

発見！  
家事シェアのヒント

## 家事の効率化で ゆとりある暮らしを手に入れよう！

おうちじかん代表  
時短家事コーディネーター

野間 和美



性別や世代を問わず、仕事、家事、子育て、介護など、様々な役割が求められる今、毎日やる事がいっぱい時間で足りない！と感じている方も多いと思います。生活するうえでどうしてもやらなければならない家事を、できるだけ時短にすることでゆとり時間を増やすことができます。時短家事を実践するうえで時短家事コーディネーターが提案する「時短家事5か条」についてご紹介します。

### 時短家事5か条

#### 01 固定観念を捨てる

今はSNSをはじめとしてたくさんの情報が溢れています。自分とは置かれている状況や、生活スタイルが違うにもかかわらず、同じようにしなければ…と無理をしてしまうことがあります。他人の価値観に振り回されることなく、自分にあったルールを見つけましょう！

#### 02 ひとりだけで頑張らない

家事は「名もなき家事」という言葉があるほど細かいタスクがたくさんあります。誰かに頼むより自分でやった方が早いと思いがちですが、1日24時間、ひとりでは限られています。シェアできる方法を考え、不必要なタスクを積極的にやめることで時短につながります！

#### 03 悩まない仕組みをつくる

家事は「やらないと…」と思った時点ですでに面倒なものです。時短にするには仕組みづくりが大切。モノと工程を減らし、シンプルにすることで様々な管理コストを下げるすることができます。無理せず実行できる仕組みを作りましょう！

#### 04 サービスや家電に頼る

家事の負担軽減のために家電を導入したり、便利なサービスを利用することは前向きなアクションです。今すぐ利用する予定はなくても、どんなサービスがあるのか調べ、気になるものは登録を済ませておくといいでしょう。「困った時に頼るところがある」そう思えるだけで心強いはず！

#### 05 自分を褒め周囲に感謝

忙しくなると、余裕がなくなりイライラしてしまいます。そんな時はゆっくりと深呼吸をするだけでもフツと肩の力が抜け気分転換になります。心にゆとりができると日々の暮らしをより一層楽しむことができ、仕事への活力にもつながるはず！

時短家事は効率化です。「時短家事5か条」を参考に暮らしを見直し、快適な生活を手に入れてください。

女性のための働き方セミナー

### 「子育て世代の家事シェア講座」

野間和美さんから、子育て世代のママ・パパ12人に家事シェアの必要性と自分らしく暮らすための時短家事アイデアについて、お話いただきました。

#### > 参加者の声

- ・毎日完ペきにこなさなくても良いんだ！頼れるものには頼って良いんだと、少し楽になりました。
- ・心がスッと軽くなりました。
- ・家事のことを考えることも家事ということが分かった。

令和5年7月13日（木）  
市民プラザで開催しました！

