

聞いてみました おうち時間の使い方

新しい挑戦！

新しい発見！

新しい日常！

新型コロナウイルスの感染拡大による緊急事態宣言後、多くの人の在宅時間が増えました。なかなかできなかったことに挑戦するなど、今までは違う時間の使い方により、新しい発見もあったのでは…。アンケート結果からも、時間の使い方や家族との関わり方が変わってきていることが伺えます。

市では、第3次男女共同参画プランの中で「すべての市民のワーク・ライフ・バランス実現の推進」を重点目標に掲げています。平成29年に実施した市民意識調査では、仕事も家庭生活も大事にしたいという市民が多くいる一方で、実際の生活では、男性は仕事を優先し、女性は家庭生活を優先する傾向がみられ、理想と現実には大きな差が生じている状況でした。

新しい日常の到来により、仕事（ワーク）と仕事以外の生活（ライフ）のバランスについて考えた人も多いのではないのでしょうか。それぞれが、時間や心のバランスに目を向けることが重要ですね。



運動不足を感じているのは女性の方が多かったけど、実際に運動したのは男性の方が多かったよ。

おうち時間を何に使いましたか？

- 1位 掃除・片付け…30人** (女性19人 男性11人)
 - 冷凍庫の整理で伊勢えびと鯛を発見!
 - 思い出を見つけて懐かし
- 2位 体力づくり…23人** (女性9人 男性14人)
 - 有り余った体力を筋トレ!
 - 子ども毎日縄とび
- 3位 料理……………17人** (女性12人 男性5人)
 - 普段作らない料理に挑戦(女性)
 - 簡単なものを作り料理に興味を持った(男性)



こんな意見もありました!

- 友達と遊べないので交換日記を始めた
- 高校生の息子がペラングでテント生活
- 子どもとマスク作りに没頭
- 家族でガーデニング
- 取り寄せサイトの閲覧
- 長風呂でリラックス ●オンライン飲み会
- トランポリンやホッピングで子どもの運動不足解消



大畑家のケーキ作り

おうち時間を利用して息子とミルクレープを作りました



「STAY HOME」で時間もあるので、子どもたちの大好きなミルクレープを作ってあげよう準備を始めると、中3の長男が突然参加！

ミルクレープは、クレープを20枚以上焼き、間にクリームやフルーツを挟んでいくとても手間と時間がかかるケーキなんです。

一緒に作ってみると、こんなこともできるんだと感心してしまくらい上手にクレープを焼いてくれました。完成したケーキは、家族に大好評！

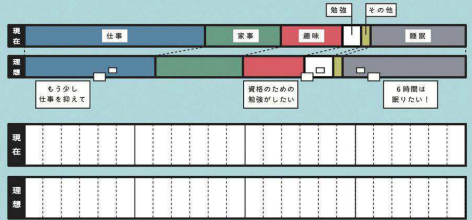
息子も「やってみると意外と楽しかったし上手にできた！」と自画自賛していました。



PART.2 2人の今を再確認!

- 今の暮らしをよりかえりながら、自分の理想の暮らしについて考えてみましょう。
- ①「現在」と書いてあるグラフに、定番の時間の使い方を記入してみましょう。
 - ②「本当はこんな暮らしがしたい」という理想の時間の使い方を、その下に示してみましょう。
- *理想を実現するためには、あまり遠い未来ではなく、1年先くらいの近い未来を想像して書くのがポイントです。
*あまり厳密にならなくてOK! 自分の感じているままに記入してみましょう。

EXAMPLE グラフに書き込む項目例・仕事・家事・子どもとの時間・社会活動・勉強etc…



お互いの今、理想の時間の使い方、ギャップについても話してみましょう。新しく発見したこと・意外なことがあれば、相手に伝えてみましょう。

理想の暮らしに近づけるために…

- パートナーにお聞かせしたい・伝えたいことはありますか？(どれか1つに好きな文章をご記入ください)
- 例)早く家に帰ってきて欲しい。週末にも仕事を休んで欲しい。週末は趣味のサークルを教わりたい等

もっと _____ に時間を使いたい!

もっと _____ して欲しい!

実は _____ してみたい!

*相手にお願いされたことについて違和感がある・疑問がある人は、それについて話し合みましょう。



簡単なのに、パフォーマンス力抜群な家事アイデアを紹介。

2人でワラレタ家事*

2人が同時に別の家事をこなす「ワラレタ」(同時進行)家事は、効果的。レスポンスの組み合わせ(お掃除・洗濯・食器洗い)を同時にこなすことで、片方が家事、もう一方がドリンクはなると楽になります。

余分な家事は「断捨離」

立派な料理が作れたことで、余分な家事をこなす必要がなくなる。お掃除・洗濯の頻度を減らすことで、お掃除・洗濯の時間を減らして、お風呂の時間を増やしましょう。

外出自粛を経験したからこそ、みつけなおそう!

〇〇家作戦会議 ~家族との時間をどう使う?~

不要不急の外出自粛要請により、家族で過ごす時間が長くなったことで、家族との会話が増えたり、一緒に片づけや料理をする機会ができたらしいお宅が多かったです。

左のシートを利用して、現在の時間の使い方と理想の時間の使い方について、考えてみませんか。夫婦に限らず、親子や家族みんなで話し合ってもいいですね。



詳しくはこちら↓

(内閣府HP)

(出典：内閣府)



学校が休校中で昼食づくりが大変だったという意見がありました

教えて!カエルくん

これで解決!

ツナと野菜のナムル(4人分)

協力：管理栄養士 調理師 向坂智子さん

- ツナ水煮缶 ……1缶
- もやし ……1袋(200g程度)
- きゅうり ……1本
- 塩 ……小さじ1/2
- 乾燥わかめ ……3g
- ミニトマト ……4個

【栄養価 1人前】

エネルギー 56kcal / タンパク質 4.9g / 脂質 2.9g / コレステロール 6mg / 炭水化物 2.9g / 塩分相当量 0.9g (塩分量50%)

- ①耐熱容器にもやしを入れ、ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱します
 - ②ザルにあげ水気を切り、冷ます
 - ③乾燥わかめは水で戻し、水気を絞る
 - ④ツナ水煮缶は軽く水気を切る
 - ⑤調味料 A、しょうゆ、ごま油、鰹がらスープの素を合わせる
 - ⑥ボウルにもやし、きゅうり、わかめ、ツナを入れ、Aを加え和える
 - ⑦器に盛り、ミニトマトを添える
- *ツナ缶は水煮を油漬け(好みで油を切る)に変えても作れます。(栄養価は変わります)



外食の楽しみが減ってしまったという声が聞かれました

こちらからアクセス



おいしく食べて地元企業を応援!

編集後記

不安いっぱいではじめた外出自粛期間ですが、いつもとは違う新鮮な体験もできました。アンケートでも否定的な意見は目立たず、みなさん工夫して過ごしていたようです。家族それぞれの立ち位置や役割を改めて考えてみる良いきっかけにもなったと思います。 ㊦

小・中・高校生の子どもがいる我が家。長期休校という想像もしていなかった事態に、私自身戸惑いもありましたが、子どもたちは三者三様におうち時間を過ごしていました。それぞれの学校生活が再開したところで、やっと!?私にやってきた一人おうち時間。はたして有効に役立てているかどうか。今一度、理想の時間の使い方を考えてみます! ㊦



今号の記事は、編集期間が新型コロナウイルス感染拡大防止の時期と重なったため、取材は実施せず、インターネットや電話などを利用した「新たな編集方式」により作成しました。