

Introduction

はじめに

働いている女性も、これから働きたい女性も、
みんなが希望を持って、自分らしく働ける街でありたい。
そんな想いから、札幌市では女性の活躍を推進する
さまざまな取り組みを行っています。

その一つが、市職員の女性26人で結成された「女性職員プロジェクト」。
女性の活躍を応援するために何が必要か、女性目線で考えるチームです。

取り組みの中で浮かび上がってきたのは、働きながら家事や育児をする大変さ。

「仕事と家事、きちんと両立できるのかな?」という不安から、
働きたくても、一歩を踏み出せずにいる人もいませんか…。

本当に大切なこと。

それは家事を完璧にこなすことではなく、
周りの人、そして自分が笑顔で過ごせる環境を築くことではないでしょうか。

あなたが笑顔でいること、それがあなたを支える周りの人の笑顔のモトでもあるのです。

ページをめくっていただければ、みんなでSmile(笑顔)をShare(共有)できる、
あなたなりの「ゆる家事」スタイルを見つけることができるはず。
少しだけ力を抜いて、いい意味で“ゆるく”家事と付き合ってみませんか?



Contents

はじめに	
「ゆる家事」のすすめ	02
リアル「ゆる家事」ライフレポート	03
みんなの「ゆる家事」アイデア集	11
“家事の分担”どうしてる?	13
こっそり教えます。私の失敗エピソード	14
おわりに	



“時間”と上手に付き合ってストレスフリーな日々を

「ゆる家事」のすすめ

ゆるくてもいい、
失敗してもいい

自分のペースで無理せずできる、それが「ゆる家事」です。まずは1日にどれだけやるべきことがあるのか、自分ができる範囲はどのくらいかを見直してみましょう。そのとき、全部を自分でしようとは考えないで。家族で協力したり、その日にできなければ休日に戻してもいいのです。

“先”を見据えて効率アップ
自分の時間も忘れずに

時間に追われず、ゆとりを持って過ごすためには、時間を上手に使うことが不可欠です。まずは「段取りをする」「先を見る」ことを心がけてみて。忙しいときもひと呼吸してから効率のいい手順を確認し、“やっておけば未来の自分がラクになる”ことがないか考えましょう。

また、家事や仕事をこなすだけでは、心も体も疲れてしまいます。自らの成長のためにも、趣味や休息といった自分の時間を確保することも忘れずに。

教えてくれたのは



一般社団法人日本ライフオーガナイザー協会
正会員、協会認定講師

田川 瑞枝さん

ライフオーガナイザー。思考の整理
収納塾代表。20年以上の主婦歴
を生かした片付けや整理整頓、時
間管理や思考整理のアドバイスを
行う。企業や自治体、学校での講
演・出張授業も多数。札幌在住。

実はこんな失敗も

家族で外出する時はいつもバタバタ。出発時間にやっとメイクに取り掛かり、子どもから「お母さんが一番遅いね」と言われたことも…。外出前の家事を子どもや夫と協力して行うことで解決しました。

究極の“ゆる家事”は
みんなで家事を共有すること

攻撃・守備・ゴールキーパー、すべてをこなすサッカー選手がいないように、家事もチームワークが大事。パートナーはもちろん、子どももどろんどろん一緒に家事をしましょう。遊びの延長&コミュニケーションの時間としてお手伝いをするうちに、自然に家事のスキルが身につく、子どもの将来にも間違いなく役立ちます。これはパートナーも同じ。働く女性にとって究極の「ゆる家事」は、家族の家事スキルを上げることなのかもしれません。

札幌で働く女性がどんなふうに家事と向き合っているのか、田川さんと一緒にチェックしてみよう! ▶▶