

リアル「ゆる家事」ライフレポート

札幌で働く女性の
1日をCheck!

CASE 1



しまむらりな
嶋村 里奈さん

夫(32歳)、長男(14歳、中2)、
長女(12歳、小6)、
次男(8歳、小2)と5人暮らし。

32歳。長男の小学校入学を機にパート
タイムで働き始める。30歳のとき、次男の
小学校入学を機にメディア制作の会社に
入社。現在フルタイムで勤務中



子どもの成長とともに働き方を変えてきた嶋村さん。現在はフルタイムでの勤務に

家事は家族のコミュニケーション。
気持ちよく分担するための気遣いも忘れずに

子どもの成長やライフスタイルの変化に合わせて働く

嶋村さんがフルタイムで働き始めたのは2年前。次男が小学生になり、「学童保育もあるし、お兄ちゃんも下の子の面倒をよく見てくれるし、もう少し働けるかも?」と思ったことがきっかけです。最初はパートの時間を延長する方向で考えていたのですが、収入や時間などの条件が折り合わず…。夫や子どもたちの「協力するよ」という言葉も後押しになり、フルタイムで働くことに。

子どもの将来のためにもお手伝いは積極的に

「お米を研いで炊飯器をセットしておいてくれたり、上の子が下の子の食事やお風呂の面倒を見てくれたりすることもあります」という嶋村家。子どもたちも学校や習い事で忙しいため明確な当番などは決めていませんが、「一人暮らしをしたときに困らないように」という想いもあり「『自分のことは自分で』が基本。家事も様子を見ながら声をかけ、できるだけ一緒にやります。」「『助かるよ』『ありがとう』と伝えるなどの気遣いも忘れません。

家事も大事なコミュニケーションの時間

フルタイムで働く上で大きな悩みは「子どもと接する時間が少なくなったこと」。だからこそ、お手伝いの時間も無駄にしないのが嶋村さん流。食事の支度や洗濯物たたみなどの家事を一緒にしながら、子どもの話に耳を傾けます。「『1人でやったほうが早い』と思うこともあります(笑)、一緒にやれば会話も弾みます」。家事やお手伝いの時間は、忙しい母子にとって貴重なコミュニケーションの時間でもあるのです。

Working day 仕事の日

嶋村里奈さんの1日

- 6:30 起床
洗濯機を回す間に朝食を準備し、子どもたちを起こす。朝食は全員で食べる
- 8:00 子どもたちが登校
洗濯物を干す。
時間があれば掃除機かけも
★ゴミ出しは長男
- 9:00 出勤
早く家を出て、**Check!** 本屋をチェックするのが日課
- 10:00~18:00 仕事
- 19:00 帰宅
すぐに夕食の準備。洗濯物をたたみ、洗いの物をする
★家にいる子どもたちもお手伝い
- ★その後、子どもの習い事のお迎えなど。カレンダーに家族みんなの予定と時間・場所を書き込んで共有
- 20:00 お風呂&宿題など順番に入浴。学校からのプリント類を確認。次男の宿題をチェックし、「明日の準備は大丈夫?」と声をかける
- 23:00~24:00 子どもを寝かせた後、就寝

大切なリフレッシュ時間

Holiday 休みの日

- 8:00 起床
午前中に洗濯と掃除を終わらせる
- ★子どもたちは子ども部屋の片付け(後で嶋村さんがチェック)
- 12:00 子どもたちと一緒に買い物
1週間分の食料品をまとめ買い
- 18:00~ 夕飯やお風呂、
★夕食作り・片付けは夫
洗濯物を取り込む
入浴
- 家族みんなでテレビを見たり、トランプをしたり、日曜日なら、寝る前に次男に「明日の準備の声かけ
- 23:00~24:00 子どもを寝かせた後、就寝

嶋村里奈さんの
MY「ゆる家事」ルール

忙しいのはみんな同じ!
気遣いを忘れず、家族みんなで助け合う

田川さん's
Check

仕事の日朝に、自分のためのリフレッシュ時間を設けているのが素晴らしいですね。子どものお手伝いは、「あと〇分で終われるかな?」「ここまでクリアだよ」など、ゲーム感覚を取り入れるとより楽しい作業になりますよ。

