

# 家庭にも働き方改革を！

## わが家の工夫した家事&やめた家事



### 食事

#### レトルトを増やした！

レトルト食品やレンジ温めのみ食品(中華丼など)を以前より多く使うようになりました。時間が無いときは仕方ないと割り切るようになりました。(多治見市 くらぼんださん)



#### “どんぶりの日”を作った！

子どもの習い事の曜日に合わせ、「〇曜日はどんぶり！」と決めて家族に宣言。文句も出ず、メニューを考える時間も短縮できました。(瑞穂市 まかりさん)



#### 生協の冷凍野菜を取り入れた！

必要な時に必要なだけ使えるので、うっかりダメにしてしまうことがなくなりました。(瑞穂市 SORAさん)



### 掃除

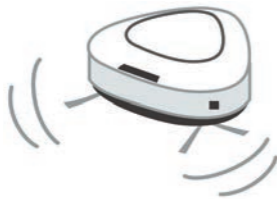
#### 休日は分担掃除

ハタキをかける人、1階の掃除機をかける人、2階の掃除機をかける人など、パートを分担して時短に繋がっています。(多治見市 ハリーさん)



#### お掃除ロボはフル活用

1Fと2Fに1台ずつ配置。外出する時にはスイッチONです。ただ、テーブルの下だけはサイズの関係でもぐりこめないで、自分で行っていきます。(笠松町 シナモンさん)



### 洗濯

#### 雨の日は最小限

天気予報を見て、雨予報の日は洗濯物を最小限にするようにしています。(垂井町 おらうーたんさん)

#### 洗濯は夜！

夜お風呂に入る時に洗濯機を回すようにしました。夜家事をしておいた方が朝バタバタしないからラクです。(岐阜市 うさばんださん)



#### ご飯・味噌汁の配膳をやめた！

家族5人分のご飯や味噌汁を取り分けて配るのが大変なので、ご飯・お味噌汁はセルフサービスにしました。(美濃加茂市 りんごさん)

#### 休日の作り置きをやめた！

平日は子どもと一緒に早く寝てしまっ、朝早く起きてその日の食事の準備をします。朝の身支度も余裕を持ってできるようになりました。(岐阜市 そうけいママさん)

#### 食材の下ごしらえをやめた！

生協の宅配で味がついているお肉や衣がついている魚など、簡単に調理できるものを買っています。(可児市 musicaoさん)



#### ゴミ箱を減らした！

各部屋にあったゴミ箱を1階と2階の1つずつにして、ゴミ出しの日を集めて回らなくていいようにしました。ゴミ箱が無いなら無いで、家族も1つのゴミ箱のところにちゃんと捨ててくれます。(土岐市 クージーさん)

#### トイレマット&スリッパをやめた！

無駄に汚れを溜めてしまいそうな物なので、無くても困りません。汚れたら見えて、掃除をごまかせなくなるので良かったと思っています。(岐阜市 すみっちゃんさん)

#### コード式掃除機をやめた！

コードレス掃除機にしたことで、子どもも夫も掃除機をかけてくれるようになりました。(羽島市 ちーまさん)



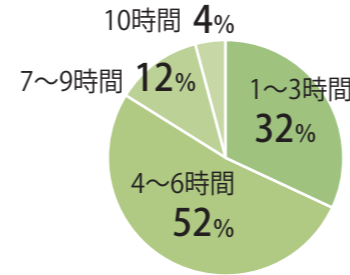
#### ハンガーを減らした！

子どもの幼稚園の先生がそうしていると聞いて、ピンチハンガー(角ハンガー)に服を干すようになって5年。洗濯干しと片づけが楽になりました。服を干す時は基本的に逆さ干し(裾をピンチでとめる)にして、パーカーなどはハンガーを使用しています。(大垣市 しましまっぼさん)



# 組合員に聞きました！

Q1 1日にどれくらい家事をしていますか？



Q2 大変だと感じる家事は？

1位 食事作り

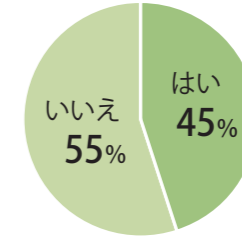
2位 掃除

3位 洗濯、子どもの世話

Q3 家事シェアしていますか？

家事シェアとは…

役割を明確にわかる分担とは違い、家族全員がものを片付ける場所や使い方を共有することで、同じ家事が行える状態のことをいいます。



私が切迫早産で1ヶ月入院した時、上の子どもを主人に任せていました。普段から料理以外の家事を共有していたので特に困ることなく生活できました。その時に改めて普段から共有しておくことの大切さを知りました。(神戸町 るーさん)

以前は服を分けたり洗剤を変えたり時間帯を決めたりと、意識してないルールがあったけど、今は洗いたい時に洗う。洗い方はひとつ。干し方も自由。口を出さないと洗ってくれるようになりました。洗濯に費やす時間が減りました。(美濃加茂市 おふうさん)

“家事は家族みんなですることが当然。”だと子どもたちが考えてくれているように思います。将来独り立ちをする時や家庭を持った時に、誰かに家事をやってもらうことが当たり前にならないためにも良い事だと思います。(可児市 ぶべぼさん)

Q4 使っている便利家電は？

#### お掃除ロボット

物が無いところに使うことが前提なので、購入してから床に余分なものを置かなくなりました。ロボットを動かしている間に他事ができるので楽チンです。(岐阜市 によよさん)



猫のクロちゃんが毎朝スイッチを押してくれます。傷も付かず隅まで綺麗になっているので花粉の季節は特に助かっています。ストレスが溜まらず腰も痛くならないのが嬉しいです。(可児市 ミコちゃんさん)

#### 食洗機

とにかく便利！夫婦の会話や子どもとの時間が増えました。そして何より私の負担が減る＆手荒れが減少。これはオススメです。(羽島市 さくらさん)



夜セットして朝片付けています。お湯で洗ってくれるのでニオイや油もすっきり取れて衛生的にも安心です。(土岐市 うーたんさん)

#### 洗濯乾燥機

ガス乾燥機を使っています。仕上がりが早く、ふわっとキレイに乾燥できるので、梅雨も長雨もへっちゃらです。(郡上市 えくぼさん)



#### 電気圧力鍋

電気圧力鍋はスイッチを入れておくだけなのでとても便利です。小さい子どもがいて、キッチンに立ちっぱなしでいることが難しいのでとても助かります。(関市 とーしんさん)

## 巻頭特集

# 家族でつくるゆとりの時間 おうちの働き方改革

仕事の場では働き方改革が進んでいますが、おうちの働き方改革を考えてみた事はありますか？  
家族でシェアしたり、便利グッズを使ってみたり、組合員の家事の工夫をお聞きしました。