

我が家のマイルール



食事時間中、先に食べ終わってもみんなが食べ終わるまで寝転ばないルール。

日曜日は家事をせず、子どもと息抜きします。食事は外食、掃除はしません。

夫が早く帰宅した場合は夫が料理、私が食器洗いと逆にしています。

各自の予定をカレンダーに記入し、互いの予定を把握する。私が仕事の日には娘が洗濯物を取り入れる。

食事を作っていない方が後片付け（皿洗い等）をすることで。主に私が作り主人が後片付けを担当することで、私は食後ゆっくりできます。

家事は朝と夕方のEテレがある時間にまとめてする。子どもの昼寝時間は自分の時間にしている。

ママが掃除、コーヒーを飲む時はパパが子どもと遊ぶ。共働きでお互いストレスにならないために、お互いの家での時間をもつ。

早寝早起き。



食事の買い物は週に1回。

共働きなので毎週金曜日はお弁当を買ってきてもらうことにしている。

チラシペーパー両面の場合は箱折してゴミ入れに。片面の場合は四つ折してメモに活用。一日のやる事リスト、空き時間にやりたい事リストを書出し。冷蔵庫に貼ってそのスケジュールを時々確認するとスムーズ！

土曜日は、午前と午後で子守担当を分けています。例えば、午前はママが子どもを連れて買い物に出かけ、午後はパパが公園に遊びに連れ出します。そうすることで、お互い半日自由に過ごします。日曜日は一家団欒します♪

曜日で育児や家事の担当を決めて夫婦で協力している。日曜日は担当が夫なので、私は一日フリーで好きなことができる。

- 帰ったらお弁当箱は自分で洗う。
- 食器も時間によっては、自分で洗う。(母、妻の仕事ではないため)
- お風呂に最後に入った人が床と壁の水切りをする。(水垢予防をすることで、掃除の手間を省くため)

とにかく、朝なるべく早く起きるようにしています。朝が、勝負。

私（夫）が妻の育児、家事を手伝って妻に休んでもらっています。

すみれの図書コーナー

すみれには、本を読んだり、貸し出しもしている図書コーナーがあります。一度に3冊の本を2週間借りることができます。絵本もありますので、お子様と一緒にご利用いただけます。

女性相談

あなた自身の気持ちを素直に表現して、いま悩んでいることと向き合ってみませんか？人づきあいや生き方、性格や仕事に関すること、夫やこどものことなど、女性相談員が傾聴し、問題解決に必要な情報提供や心を整理するお手伝いをします。

相談時間 1人50分(予約制)
場所 八尾市男女共同参画センター「すみれ」
※相談無料、秘密厳守