

家事の時短術

子どもがまだ小さいので仕事が休みの日にいくつか惣菜を作り置きし、他は生協を利用したりとなるべく平日は料理を作らなくていいように工夫しています。子どもも待ち時間が少なくなり、ぐずらなくて済みます。

子どもが生まれて家電に頼るようになりました。ルンバ、食洗器、圧力鍋等、夫婦2人の時は不要だと思っていたものが今では欠かせません。その間にお茶を飲んだり息抜きしています。

家事はためないでその時その手でやるようにしている。少しずつミニ大掃除をしてお休みの日に片づける。いらないものはあげるか廃品に出すようにして物をためないようにしている。

ご飯を、多めに炊き一日分毎にタッパーに分け冷凍保存している。

夕食の副菜を多めに作って、個分けして冷凍し、お弁当作りの時間を短縮するようにしている。

前日に洗濯とお弁当作りをします。翌朝、時間に余裕ができます。

土日に買い物で1週間分まとめ買いをする。

ロボット掃除機を使っている間に子どもと外で遊びます。

休日は最低限の家事しかせず、食事は外食やおそうざいを買って済ませるようにしています。

顔を洗ったついでに鏡や蛇口をふく。トイレのついでにささっとふき掃除等、ついでに掃除する。

仕事は勤務中に終わらせるようにしている。家事は洗濯、食事、掃除などは夫婦で分担し効率重視で取り組んでいる。特にレンジは友だち。冷凍食品は心の友。

ドラム式の洗濯機を購入し、洗濯物を干す時間が短縮された。

シャープのヘルシオを使って、なるべく早くご飯を作れるようにしています。

ハンバーグなど冷凍できるものは必ず多めに作って冷凍。平日の子どもの夕飯に使うため。夕飯は時短でなるべく子どもと遊ぶ時間を。

野菜の下茹では電子レンジで先に済ませます。靴が雨で乾かない時には靴乾燥機を使って乾かします。2時間程度で乾かします。

食器洗い機、全自動洗濯機、ルンバ、スーパーの惣菜を駆使して家事を8割ぐらいをカットできている。その空き時間を利用して好きな本を読んだり、DVD、音楽を楽しんだりしている。

買い物は週に一回、一週間分の主人のお弁当を日曜日に作り、夕食は月、木にまとめて作る。

家電をフルに使っている。ルンバ、食洗機など。

便利家電（電気調理、乾燥機、食洗機）を使っています。

洗濯物はあきらめてほとんど乾燥機につっこむ。

タイマーをフル活用して、朝にまとめて家事をする。

コロナということもあり、スーパーは1週間に1度まとめ買いに行きます。メニューを1週間分考えて購入するので食材を余らせることもないです。

炊飯器調理で子どもと遊ぶ時間作りをしている。

時間がある時に、野菜は料理の種類ごとに切って冷凍しています。子どもが寝るまではスマホは触らない。土日は、テイクアウトを有効活用。

洗たく乾燥機を使う。スーパーでのおそうぎ。土日はなるべく外食。

家電をフル活用。食洗機・ロボット掃除機・衣類乾燥機。とくに衣類乾燥機は生活がかなりラクになりオススメです！

全て自分でするのではなく、焼くだけとか蒸すだけとか簡単に作れる物も取り入れて無理せず市販にも頼る。

わが家では寝ている間に洗たくを干して時短しています。

まとめ買いをして冷凍庫に入れ工夫しています。

時短のために洗たく乾燥機を使っています。

野菜は、まとめてレンジする。

コープの宅配サービスをたのんで買い物の手間をなくす。

コストコで大量に買って冷凍しておく。

色々の野菜をカットして種類別に保存袋に入れ、真空パック状態にして冷凍室で保存する。すぐ使用できるのが便利です。

家事の負担を減らすため、洗濯するものは洗濯機のある脱衣場にカゴを置くようにしています。洗濯した後の服やタオルなどは、収納場所を分けず1ヶ所にまとめて直せるように工夫しています。

買い出しは、週一で一週間分買うことに決めています。

時々、冷凍食品を使ってご飯を作る時間を短くしています。

ルンバを使っている。

その他の工夫

1人カラオケで発散。ダブルワークで自分の都合がいい働き方。

バタバタ、イライラした時は何をしてもみんなしていることをストップさせて、読み聞かせタイムをしてリセットします。

自分時間をつくるアイデア、これからも増やしていきたいですね。

たくさんのご応募を本当にありがとうございました。

八尾市男女共同参画センター「すみれ」
TEL/FAX: 072-923-4940
〒581-0833 八尾市旭が丘 5-85-16



すみれのホームページはこちらから

八尾市生涯学習センター「かがやき」学習プラザ4階



男女共同参画社会の実現をめざして、市民の交流、情報の発信、相談事業などを行っています。女性相談員による面接相談や、本の貸し出し（1人3冊2週間まで）も行っています。