

ちよつとひと息...



わたしの親子暮らし

子どもとのくらしのなかで日々感じる「みんな、どうしてるの?」の気持ち。このコーナーでは月1回、そうした育児や家事の悩み・アイデアなどを特集しています。

家事も

育児も

「気持ちよく手伝ってもらえないと、かえっておちこむ」「自分でやったほうが早い」...そんな理由で、抱え込んでいませんか? 分け合うことができれば家事も育児ももっとスムーズ。家族に上手に伝えて、ごきげんな時間をふやしましょう!

※2020年3月10日~16日yumyum clubアンケートより。()内はハンドルネーム。

抱え込まなくていいんじゃない?

まずはわかりあう

家事を分け合う

「出産前に本気で話した」

「子どもが2歳になるまでに夫の家事育児の参加が少ないと熟年離婚が多い」という統計をもとに徹夜で話しました。(まよらーさん)



「やりたくない、ことも正直に」

お互い「やりたくない、やってもいい」ことを話しました。自分のやり方を通したければ、大変でも自分がやるようにしています。(はんどるネームさん)

「大変さを理解してもらった」

産休に入ったら夫が家事を手伝ってくれず負担が増えた。育児が仕事だと考えてみると伝えたら、手伝ってくれるようになった。(まもねさん)

感謝の気持ちを惜しまない

「言葉で伝える」

「いつもありがとう」「本当に助かる」とほめたり、感謝を口に出して伝える。(たぬきっちさん)

「子どもの前でほめる!」

家事についてダメ出しをすることも多いが、「パパの入れてくれたお茶おいしいね」などと、子どもと居るときにほめています。(HINYAさん)

「お願い口調を意識して」

命令口調ではなくお願い口調を意識して、週一で夕食づくりを頼んでいます。(こくまくまさん)

子どももお手伝いで参加

「本人に選ばせてやる気アップ」

小学生の兄に「お風呂掃除をやってもいい曜日」を決めてもらいました。「ママがやるよりキレイ」と声かけしたり、父親にもほめてもらうようにしています。(くれまちす*さん)

「忙しくてもやる気を尊重」

お手伝いしたがるの娘には、トマトのヘタ取りとか、スナックエンドウの筋取りなど、できることを探してやってもらっています。(midokoffさん)



自分のエプロンをする、やる気がモリモリ。

完璧は求めない

「中途半端でも目をつむる」

ゴミ捨てして次のゴミ袋をセットしていないなど中途半端でも、やってくれたことをありがたく思うようにしています。(みとんさん)



「気長に構える」

お手伝い程度を繰り返すことで、いつか家事分担できたり、自分で気付いて掃除してくれるようになると思います。(びろまさん)

こんな分担アリ!

「子どもに関わることは夫」

離乳食の介助やウンチ汚れの洗濯、外出の支度も夫にお願い。家事は私が時短でこなし、家族の時間を増やすようにしています。(ねねひろさん)



「起きる時間でバトンタッチ」

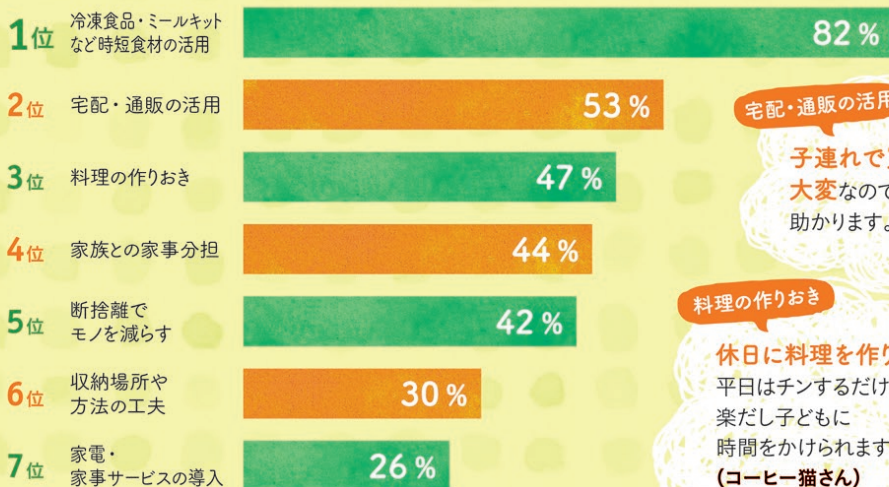
夫が出勤前に洗濯機をまわしてくれ、私が起きる頃に終わるので、時短になりました!(ペン★ギンさん)

ほかにこんなご意見も...

- 家事の役割分担はせず優先順位のみ共有。できる方がどんどん進める。(てっちりさん)
- 夫になにかしてもらったときは、娘からお礼を言ってもらおうと効果的。(海老フライさん)
- お掃除ロボットや全自動洗濯機など家電も家族の一員として力を借りています。(こうよさん)
- 疲れているときは、正直に伝えて甘えさせてもらっています。(ゆうゆうゆっさん)

忙しい毎日乗り切るためにココを変えました!

※組合員188名から回答をいただきました。(複数回答可)



宅配・通販の活用

子連れで買い物に行くのが大変なので、宅配は非常に助かります。(めぐこ0203さん)

料理の作り置き

休日に料理を作り置き、平日はチンするだけ。楽だし子どもに時間をかけられます。(コーヒー猫さん)

時短食材の活用

最近の冷凍食品はちゃんと料理として出せますね。パスタ系もお店のように各自好きなものを選ぶので、子どもたちは喜んでます。(HALCOさん)



ミールキットを活用するようになって『献立を考える・買い物へ行く・料理を作る』のすべてが時短に。とても楽になりました。(yukiponさん)

モノを減らして整理しやすく

何がどれくらいあるか把握でき、買い物もスムーズになりました!(ポイフルさん)

モノを減らして空いた収納スペースに、おむつのストックなどを置けるようになった。(いきさん)

・ INFORMATION ・

状況により変更する可能性があります。

小学生以上の子どもがいる家庭向け『わたしの親子暮らし junior』は、月1回お届け情報といっしょにお届けしています。ご希望の方は、190837を6ケタ記入欄にご記入ください。

次回は
9月2回

「秋の夜長の家飲み、コレがおすすめ!」

妊娠中・授乳中のママも楽しめる、おすすめの「ノンアルコールドリンク」やおつまみレシピを紹介。

『わたしの親子暮らし』は
7月、8月はお休みさせていただきます。
※状況により変更する可能性があります。