

Wさんの1日のスケジュール

Time	Schedule
4:00	
5:00	
6:00	起床。6時30分、朝食 6時40分、夫出社 (子供たちは、玄関で見送った後、リビングに回り窓から見送り)
7:00	朝食の片づけ〜夕食の下準備 7時30分、自分の身支度、保育園の連絡帳の記入 7時50分、掃除機掛け※前夜にできていれば、トイレやその他の掃除
8:00	8時10分、保育園へ出発 (8時ごろから子供を促す) 8時40分、子供を保育園へ預け、駅へ
9:00	9時40分、会社着、始業
10:00	
11:00	
12:00	必要があれば、お昼休みに会社の近くのスーパーで買い物
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	終業
17:00	17時20分、保育園へお迎え
18:00	帰宅、夕食の支度 子供がどうしてもお腹がすいたという時は、先にご飯を出し、おにぎり屋さんを開店させる。18時40分、夕食前に長男にお風呂のスイッチを押してもらおう。その間に洗濯物を取り込む みんなで夕食
19:00	早ければ、夫帰宅。 一緒に夕食19時40分、お風呂 夫がいれば子供とお風呂に入ってもらい、その間に夕食の後片付け。いなければ、食卓はそのままでお風呂へ直行。夫の帰宅は遅くても19:30なので、その場合夕食の後片付けは、夫の仕事。
20:00	歯磨きをしてしばらく遊ぶ おえかきやはさみをしたり、戦いごっこなど思いっきり遊ぶ。映画をみることも。その後「おもちゃもおやすみ〜」と言って、片づけ、できれば掃除機掛けまで。
21:00	絵本を読んで、寝かしつけ 寝かしつけをしていない方が、洗濯物たたみと翌日の保育園の準備 21時30分夫婦でコーヒータイム。テレビをみたり、ゆっくり過ごす。
22:00	
23:00	入浴後にかけておいた洗濯物を干して、就寝。
24:00	
1:00	
2:00	

工夫している点

Q.1

時間を生み出したり、毎日の家事育児などをこなす為に工夫している点などありましたら、是非教えてください。

毎日の家事は、夫と折半しています。担当制ではないのですが、どちらかが子どものことをしていれば、空いている方が家事を進めます。朝は早いですが、夫の帰宅が比較的早いので、本当に助かります。

また、保育園の準備についても必ずセットするものを書き出しておくことで、どちらが準備をしても、忘れ物のないように気を付けています。どんなに時間が押しても、一番優先しているのは、寝る前の遊びと片づけです。「遊んでいる時は、散らかし放題にして楽しみ、その後みんなで片付ける」とメリハリをつけています。私も細かく「片付けなさい」を言うのが嫌なので。

朝起きて部屋がキレイだと、気持ちがいいし、散らかし甲斐もありますしね(笑) 下の子がまだ1歳なので、寝る時間も気にはなりますが、楽しく遊んで、九時過ぎにはバタッと寝るので良しとしています。あとは、夫と一緒に家事育児を進めるに当たり、口うるさく言わないことを心がけています。多少子供の服装がちぐはぐであっても、洗濯物が重なって干されていても、よっぽどでなければ言わないことにしています。「まあ、いっか!」の精神で!!

おかげさまで、あまりストレスを溜めずに毎日の日課をこなすことができています。

Q.2

家族構成とそれぞれの年齢を教えてください。

- 私 34歳
- 夫 33歳
- 長男 3歳10か月
- 長女 1歳9か月



Time	今のSchedule	理想のSchedule
4:00		
5:00	5:50 起床 朝ごはんとお弁当作り	5:30 起床 自分時間(ヨガや読書)
6:00	6:30 家族で朝ごはん	朝ごはんとお弁当作り 6:20 家族で朝ごはん
7:00	パパ出発	6:40 パパと子ども遊び時間 パパ出発
8:00	子どもを保育園に送りなが5 8:20 夫出発	
9:00	仕事開始...	
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		
24:00		
1:00		
2:00		

工夫すること

- ・早く起きるために、夜のテレビを見ないで寝る!
- ・お昼休みに、夕ご飯の買い物をしておく!

13さんの1日のスケジュール

Time	Schedule
4:00	
5:00	
6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	
24:00	
1:00	
2:00	

工夫している点

Q.1

時間を生み出したり、毎日の家事育児などをこなす為に工夫している点などありましたら、是非教えてください。

「1日のスケジュール」にあげたような日は、行き届いた家事をする時間がないので、予定がない日や週末に念入りに掃除したりまとめて買い物をしたりします。
ちょっとした買い忘れは子供にお使いを頼んだり、家事も出来ることは手伝ってもらいます。いくつかのことを並行して考えるので、忘れないように、スマホアプリでタスク管理をしています。買い物、洗濯物など毎日のアプリに人差し指、目を決めておきます。毎日必ずこのアプリをチェックするので、忘れることがなくなりました。
子供3人分だとプリントも大量になりますが、スマホで写真を撮り、いつでもどこでも確認できるようにしています。
スケジュール管理は、手帳です。カレンダーアプリを使っていたこともありますが、手帳だとコメントを記入して日記代わりになり、振り返りがしやすく、予定を立てる参考にもなります。

Q.2

家族構成とそれぞれの年齢を教えてください。

- 私 41歳
- 夫 43歳
- 長女 9歳(小3)
- 長男 7歳(小1)
- 次男 5歳(年中)