

Time	今のSchedule	理想の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		

工夫すること

1さんの1日のスケジュール

Time	Schedule
4:00	
5:00	
6:00	起床。朝食準備。 6時30分、家族の朝食開始。夫のお弁当作り。
7:00	7時10分、夫出勤。次男のお弁当作り。 7時30分、長女、長男登校。洗濯機を回す。自分の朝食。
8:00	次男の登園準備。朝食の後片付け。 洗濯物干し。布団をあげる。
9:00	次男の幼稚園バス見送り。トイレ掃除、洗面所掃除、掃除機 少しかけるといったものから一つか二つを出来る範囲だけ。 9時20分パートのため外出。
10:00	パート
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	パート上がり。買物、銀行といった用事を帰りがけに済ませる。 朝の残り物などで昼食。
15:00	次男の幼稚園バス迎え。そのまま少し外遊びにつきあう。 長男、長女、順次帰宅。 15時30分、子供におやつを食べさせつつ、眠くてたまら ないときは15分程度座ったまま昼寝するときもある。
16:00	曜日によって、長男、長女は習い事。 送り迎えを必要に応じて。次男の外遊びにつきあう。
17:00	習い事の合間に、必要があれば買物。 17時30分、夕食準備。
18:00	18時30分、子供に夕食を食べさせつつ、 夫の分を追加で準備、片付けなど。自分も夕食に合流。
19:00	お風呂掃除、洗濯物たたみなどのお手伝いを子供にさせる。 お風呂沸き次第、順番に入らせる。夕食の片付け。
20:00	子供に宿題、明日の準備、寝る準備などさせる。 布団を敷く。
21:00	子供、就寝。寝かしつけ。
22:00	夫帰宅して夕食を出し、片付け。家計簿をつける。 メールチェック。
23:00	翌日以降の準備。 (PTA、子育て支援NPO、自治会役員、審議会のお勉強etc.) 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、是非教えて下さい。

”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、提出物など何でもこのアプリに入力し、期日を決めておきます。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)