

特集 自分時間を見つけるヒント

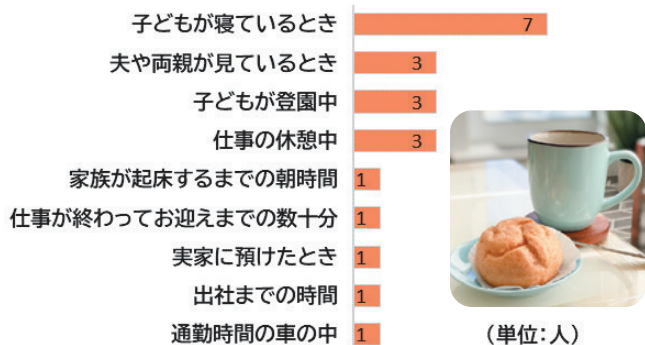
子育てに協力的なパパが増えたとはいえ、まだまだママの家事・育児負担が大きいのが現実!? 慌ただしい日々の中で「ひとりになりたい」と思う瞬間はありませんか？



「自分の時間」について、子育て中のママたちに聞いてみました。 読者モニター アンケート結果参照

「家事・育児・仕事の毎日の中で自分の時間はある？」と質問したところ、10人中9人のママが「多少でもある」と回答。そこで気になるのは「自分の時間はいつ?」「どうやってつくっているの?」。

「自分の時間」はいつ？



どうやって「自分の時間」をつくっているの？

早く寝かしつける
部屋を暗くして絵本を読む

実家に預ける
子どもの食事や世話など上手に甘える♪

家事を完璧にしない
作り置きメニューの工夫。多少の散らかりには目をつぶる!

夜の家事は夫におまかせ
食器洗いや洗濯、子どものお風呂など

一時預かりを利用
保育園や託児施設などをチェック

とにかくスピード重視
夕方帰宅後の流れを伝えてみんなで協力!

自分時間を作り出そう♪ わが家の時短アイデア おしえます!

貝だくさん豚汁

醤油ベースの貝だくさん豚汁を大鍋で作り、翌日は手ごねの「ひつまみ」を入れてアレンジ♪ 栄養満点の主食に早変わり! (冷凍うどんでもOK)



ピーラーで野菜をカット

人参、大根、ごぼうなどはピーラーで薄くスライスして調理。みそ汁や鍋など火の通りが早くて便利。



離乳食inアルミカップ

おかゆをアルミカップに入れ、保存容器に並べて冷凍。使うときは常温に1分くらい置くとスルッと取れます。(急ぐときは裏に水をつけると早い)



「自分の時間」は何をして過ごしている？

家の中編

- SNSをボーっとながめる
- SNS投稿
- 動画を観る(ドラマ、好きなアーティストなど)
- テレビを観る
- 音楽を聴く
- 読書
- ゲーム
- ハンドメイド
- 作り置きのおかずを作る
- 部屋の掃除
- セルフネイル



外出編

- 美容院、整体
- 友人と会う(おしゃべり、ランチ)
- 買い物
- 体を動かす(ウォーキング、ダンス、ヨガ)
- 日帰り旅行



こんなこともしてみたい!!

- ◎ カフェめぐりをして、ゆっくりお茶を飲む&好きなものを食べる
- ◎ 映画館でゆったりと映画を観たい(レイトショーを観たい)
- ◎ 時間を気にせずゆっくりお風呂、温泉、ぶらっと一人旅
- ◎ ショッピングや美容院、ネイルサロンでのんびり過ごす
- ◎ 資格取得のための勉強

「自分の時間」を過ごした後の心境は？

- 充実感に満たされて、夫にも子どもにもやさしく向き合える
- 「好きなことをさせてくれてありがとう」と家族に感謝の気持ちが芽生える
- 子どもがより愛おしくなる
- 心も体もスッキリして、家事、育児、仕事をがんばろう!と思える
 - モヤモヤが晴れてスッキリ! 前向きな気持ちに満たされる
 - 自分のことが愛おしくなって、自分をもっと大切にしたいと思う

モヤモヤが残ることも…

- もっと時間がほしいな~と思う(あっという間に時間が過ぎる…)
- 結局、子どもに関わる作業をしてしまい、自分の好きなことをすればよかったなと後悔してしまう
- いざひとりになると、さっぱりするのですが、「子どもたちもいたら喜んだらうなあ」とさみしくなることも…



アンケートを回答しながら、「わたしはちゃんと自分のために時間を使ってあげているな」と再確認。自分のことを大切に思っている自分に気づくことができ、あたたかい気持ちになりました。(読者モニターKさん)



わたしらしい時間の使い方

「あのね」編集委員より

忙しい毎日の中でも、上手く工夫をしながら自分らしい時間を過ごすママを紹介します。

- ①はじめたきっかけ
- ②内容
- ③効果
- ④コツ
- ⑤気をつけること
- ⑥おススメ
- ⑦デメリット

朝活

- ①子育て中の知人が、朝の時間を自分のために有効に使ってイキイキしているのを見てわたしも挑戦！
- ②お茶を飲みながら1日の予定や目標を書く。朝日が昇る時間に合わせて散歩やゴミ拾い。オンラインの早朝セミナーに参加。簡単なストレッチや読書。
- ③早寝&早起きの習慣化。気持ちに余裕ができて、午前中がとても充実。
- ④気分転換や好きなことができるなど、「早起きすることのメリット」を実感することが継続のポイント。
- ⑤早めに寝て起床時間を早めるなど、睡眠時間の確保に注意(体に無理がないように…)。
- ⑥自分の時間がほしい人、朝の時間を有効に使いたい人、体調を整え精神的に安定したい人。
- ⑦ママが起きるといっしょに起きてしまう小さい子がいるなど、むずかしい場合があるかもしれません。



ひとつこと

自分のために使える朝の時間はとても「ぜいたくな時間」。心にゆとりが生まれて、気分よく1日をスタートできます。慌ただしい朝のイライラが解消され、子どもや家族にもやさしくなれました。(N)

料理の時短術



ひとつこと

料理の時短を意識した結果、子どもとじっくり向き合う時間が増えました。ひとりの時間が自分の時間とは限らない。私にとっての“自分時間”は「子どもとの時間」なんだと、気づくことができました。(M)

- ①実家のリフォーム期間中、同居することになった母が料理を担当してくれることに。すると、子どもたちの「お腹すいた〜！」の一斉コールがなくなった。理由は、子どもの帰宅後など絶好のタイミングで食事が準備されているから。“腹ペコの子どもをなるべく待たせない”これが重要なのだと気づき、料理の時短にトライ！
- ②時間があるときに、とにかく下準備！つくり置き用の野菜を切ったり、お肉に味つけをするなど、焼くだけ・ゆでるだけ・盛りつけるだけの状態にしておく。
- ③帰宅後の夕食準備が短くなり、焦りやイライラが減った。空腹で不機嫌だった子どもも穏やかに。子どもとの時間も増えた。
- ④一気にやると疲れるので、「やれるときにやれる分だけ」が大事！（家族だけの生活に戻った今でも継続中♪）
- ⑤「無理をしない」こと。
- ⑥仕事などで帰宅が遅い人。食材を切るだけ&焼くだけの作業は親子で楽しむのもおススメ！
- ⑦切った野菜や食材の使い忘れ。（日付を書く・冷蔵庫の手前に置くなど工夫）

