

別々の園へのお迎えで夕方はバタバタ! だから朝にゆっくりする時間を作ってます

Profile
黒澤みきさん

- 32歳
- 株式会社フィナンシャル・エージェンシーにて保険契約者のアフターフォローを担当
- 4歳の男子、1歳の女の子のママ

東京都在住、結婚6年目。昨年5月に2回目の育児から復帰。4年前に入社した新卒一年間で家族4人です。



バタバタ生活からは卒業
時間は自分で作り出す!

都内でも有数の保育園激戦区に住む黒澤家。育児中、2人目の赤ちゃんが8か月のとき、保育園に空きが出たとの奇跡的な連絡が!「頑張る」と、きょうだい別々の保育園で徒歩25分もの距離。夕方が夜にかけての特に忙しい時間帯が、お迎えのために忙ししてしまうことに。そこで、生活を丸ごと変える気持ちで、改革を始め

「平日の家事はできる範囲でOKという協定も交え、おかげで、自分の時間が作れました。子ども2人の今のほうが、気持ちにも時間にも余裕が生まれた気がします」

「たんです」
「まず実施したのは、夫との話し合い。2人目が生まれる前はほんとにの家事を黒澤さんが担当してしまいましたが、今後は分担してほしい」と伝えたところ、意外にも「頑張る」との返答が、それが「平日の家事はできる範囲でOKという協定も交え、おかげで、自分の時間が作れました。子ども2人の今のほうが、気持ちにも時間にも余裕が生まれた気がします」

毎日がクルクルまわるワケ 1 夫&時短グッズに家事をおまかせ! 自分の負担が軽くなってラクに

ダンドリ上手な 黒澤さんの一日の時間割

5:00	起床。軽く身支度をしたら自分時間
6:00	朝食の準備をしながら夕食の下ごしらえ
6:30	夫・子どもたち起床
7:00	朝食
7:40	夫と長女が保育園に出発
8:15	長男とともに保育園に出発
9:15	出社
13:00	ランチ
17:00	退社
18:00	長男を保育園へお迎えに
18:10	長女を保育園へお迎えに
18:15	帰宅
18:30	子どもたち入浴後夕食の準備
19:15	夕食
20:00	あと片づけ
20:30	絵本を読み聞かせながら寝かしつけ
21:00	入浴。洗濯もの干しや翌日の保育園の準備など
22:00	夫婦寝。夫の夕食の準備
23:00	就寝

お風呂の掃除
前の晩にお湯を抜いておき、翌朝に行きの洗濯機、掃除機でお風呂が準備できそう!

長女を保育園に送る
帰りが遅いのでお迎えは10分前くらいに自宅から行くのがベスト。自宅から行くのがベスト。自宅から行くのがベスト。

家中のゴミ出し
家の中を回ってゴミを集め、収集コーナーに運ぶ。同時に、出かける前のお掃除も兼ねてチェックできるのって一石二鳥。

電動自転車
車を持たない黒澤さんにはなくてはならない存在で、毎日フル活用! パンツニック製で、充電もラクラク、渋い色合いとデザインもお気に入り。

部屋干し用除湿機
平日は夜洗濯して部屋干し。除湿機を使うことで、部屋干し特有の臭いや乾燥感がなく、翌朝にはふっくら感も乾く。

ハンディー掃除機
長男の奥くんが出勤前にソファを掃除。床に物を置かないように、毎日掃除機をかけるようにした。

ルンバ
長男の奥くんが出勤前にソファを掃除。床に物を置かないように、毎日掃除機をかけるようにした。

毎日がクルクルまわるワケ 2 平日と週末で家事バランスを見直し! 仕事のある日にバタバタしなくなった

「今日も20分ていただきますよ!」

料理は

平日 → ネットスーパーで
週末 → 近所でまとめ買い!

平日はランチタイムにネットで買い、帰宅後なるべく短い時間。休日は特売品や生鮮食品を中心に、子どもを夫にまかせて買いへ。

CookDoが家族に好評!
失敗なく味が決まるうえ、野菜もたっぷりとれるメニューぞろぞろ!「子どもたちも大喜び。週に1度はお世話に!」

週末 → 夫が圧力鍋を使いながら本格的に手作りごはん
朝食の準備時に夕食の下ごしらえ
学生時代から料理が趣味のハズエフが登場!「本日のメニューは、スープドソルト、ポテトサラダ、ボフ。手がこんでます(笑)」

平日 → 合わせ調味料を使いながら「バビッド」
「ゆめだけ」、「あえるだけ」のクイック調味料がメイン!「混ぜるだけでOK。手洗いが楽です!」

家族が寝ている朝にフリータイムをゆっくり過ごせる

ネイルなどの自分みかきタイム
今まであきらめていたセルフネイルも、子どもたちじゃまされない朝時間確保で復活!「私にとって、気分をアップさせる儀式です(笑)」

好きな香りの線画をたっぷり見る
「マッコ・デラックスさんの出るパステルカラーを見るのが大好きです。朝から見ることで一日のスタートが、大満足、一日元気に!」

資格の勉強も物からはかどる!
より専門的なFP2級取得に向けて勉強を再開。「朝は気持ちシャキーンとして家事をこなすから、夜や朝は余裕がかなりあります!」

「黒澤さん」
毎日の自分時間の作り方

●夜は早く寝て朝型生活にシフト
美容や健康にもいいと聞き、早起き生活を開始。「朝から有酸素運動を使えばという満足感で、一日気持ちよく過ごせるように!」

●2人目の入園前に夫の「意識アップ作戦」を実行
夫の考えを「聞かされたらやる」ではなく、「自分の役割として実践する」に促してもらうことに、これでもかやまなくなりました!