

『楽しくラクになろう！“暮らし”と“私”のレッスン』

開催日時：10月25日（木）9：45～11：45
講師：ももせ いづみ 氏（生活コラムニスト）
会場：ほほえみ館 視聴覚室



【講演内容】

30代から60代以上の幅広い年齢層で、53名の方に参加いただきました。まず、ももせ先生より今日ここに来るまでの間にしたことを、皆さんに聞かれました。「20個以上の事をやってきました！」という方もいらっしゃいました。そこで、日本の主婦の家事時間を海外と比べてみると、下記のようになっているようです。

主婦の家事時間

日本……264分
スウェーデン……162分
アメリカ……144分
イギリス……132分
中国……114分



1日に3回以上料理をすると答えた人の率

日本……55.5%
イギリス……14.7%
スウェーデン……7.7%
アメリカ……26.0%
中国……23.3%



P&G「家事と自分時間とのバランスに関する意識・実態調査」より

★1日のタイムマネジメントのコツ

- その日一日の時間配分を、無理なく「やりたい」と思える事を書き出す
- 「終わるまで」やらず、時間が来たらやめる工夫をするのがポイント！
- 今日できなかったことは、明日以降に持ち越しても全然OK！

- 今日できて、明日もできると思えることは、すべて褒められること
- 出来ばえに関係なく、できた事は自分を褒めましょう
- できなかったことより、できたことを数えましょう

★便利なお掃除グッズ

道具選びの三原則

- ①片手で使える
- ②手が汚れない
- ③出しっぱなしに出来るデザイン

ももせ先生のオススメ！

セルロースクロス・セルローススポンジ……吸水力が良く、片手で使える
洗えるキッチンペーパー……3回くらい使い、最後は掃除に使うゴミ箱へ
スケッパー（プラスチック製）……シンクやカウンターのゴミ集めや水切りに活躍



（セルロースクロスとスポンジ）

★海外の家事情形

アメリカ……土足なので絨毯をひき、ほこりが目立たない工夫
ドイツ……朝食は冷蔵庫から出すだけのプレートですませる
台湾……キッチンのない家があり、朝食は外食が日常

ご参加いただいた皆様ありがとうございました。