

普段の夕食は一汁三菜が基本！ でも、子どもがぐずったときは 市販品でいさぎよく手をぬいて 家事もすべて放置します！

橋村由香さん(31歳)

- ・ エフエージェイ勤務
- ・ 大阪府在住
- ・ 4人家族(夫31歳、長女3歳、次女1歳)

製造業に特化した人材サービス会社で、自社サイトの企画運営などを担当。2度目の育休から復職して半年あまり、現在は時短勤務中。

しっかりと寝て気分をリセット 早起きして挽回します

2人の保育園児のママとして育児に追われる橋村さんですが、夕食のおかずはいつも一汁三菜！前夜、夕食の片づけのついでに下準備をすませるのが日課です。「とはいえ、子どもたちがぐずるとたちまち段取りがくずれてしまつて、まとわりついて離れないときは、家事が全部ストップしてしまふし。そんなときは子どもの世話を最優先して、ほかはいさぎよ

くあきらめることにしています」うましくない日の夕食は、市販の煮豆やトースター調理ができる干ものなど、ストックで簡単に。「魚も大豆も栄養が豊富。手ぬきでも体にいい夕食はできると、2人目になって気づいたんです。気がラクになって、バタバタとうまくつきあえるようになりました」家事を放置して就寝した翌朝は、いつもより1時間早く起きて、食器や洗濯ものを片づけます。「十分に寝たら気分もスッキリして、家事がてきぱきはかどります」



手がまわらなくてもこれだけはする！

布オムツを手洗いしておく

保育園で使っている布オムツは、その日のうちに手洗いをして、汚れがしみこむのを防ぐ。「子どもの肌にふれるものだから、清潔第一です」



毎朝、洗濯ものを干してから出勤する

夜、洗濯機のタイマーをセットするのは夫の担当。「朝には洗濯ができていたので、放置すると不衛生。自分の朝食を抜いても干して出ます」



子どもがぐずったときの必殺技！

食べこぼしが気になってもあきらめる

いつもはすぐハンディークリーナーで掃除する食べこぼしも、見て見ないふり。「寝つきの悪い娘を早く寝させたくて、掃除は翌朝にまわします」



大人の食事はストックのレトルト食品に！

うましくない日の大人の夕食用にレトルト食品を1日分ストック。「日もちするうえ加熱するだけでOK。おいしいと評判のものを選びます」

寝不足なうえ子どもがぐずる…

うまくいかない一日

子どもたちにふりまわされるのが日常とはいえ、睡眠不足や雨天で思うように動けない日は最悪…。「家事はあきらめて寝ちゃう。まずは疲労回復です」

- 1:00 不意に目が覚め、眠れなくなる
- 7:10 寝過ごし、起床。あわてて洗濯ものを干す
- 7:30 子どもを起こし、身支度。朝食



1分で出せる簡単な朝食に
朝食は、パックと出せて栄養のある牛乳&ウインナ。「ウインナはフィルムをはがしてあげれば子どもが自分で食べてくれます」

- 7:55 子どもがうんちタイムで、しばらくトイレにこもる

朝の番狂わせで出社がギリギリ
寝過ごしたうえ家を出る寸前のうんちタイムで、駆け足で出勤するはめに。「疲れて仕事が進まず、残業することもあります」



- 8:10 保育園へ子どもを送る。出勤

- 9:00 ~ 15:45 仕事

- 17:00 保育園へお迎え

- 17:10 帰宅

- 18:00 子どもたちがぐずる



夕食のしたくが進まない…

- 19:00 洗濯ものをハンガーごととりこむ

たたむのは断念、翌朝まわしに
洗濯ものはとりあえずハンガーごと室内に入れておくだけに。たたむのはあきらめて、夕食や入浴など、子どもたちの世話を優先する。



- 19:30 夕食のしたく

便利おかずでソク準備
包丁も火もいらない、お助けメニューに。「魚のみりん干しはトースターで加熱すればOK。娘たちの好物なのでプーイングも出ません」



- 20:00 入浴・布オムツを洗濯

- 21:00 子どもを寝かしつけながら就寝

寝るまでにすべてが終了

うまくいった一日

週末を家事でつぶしたくないので、平日こまめにすませるのがモットー。余裕のある夜は、翌週の予定を見越し、作り置きおかずの用意までしています。

- 6:00 起床。洗濯ものを干す、身支度、朝食作り
- 6:50 子どもを起こして身支度
- 7:00 夫起床。家族で朝食

4品で栄養バランスよく

いり卵を作り、バナナとヨーグルトを食卓に出すだけ。栄養をたっぷりとれるように、子どもが食べやすいものを4品はそろえる。



- 7:30 登園準備

- 7:40 朝食の片づけ

出発前に家をリセット

食器を洗っているあいだに、夫がリビングに掃除機をかけて部屋をきれいに。帰宅後、気分よくサッと夕食の準備にかかれる。



- 7:55 保育園へ子どもを送る。出勤

- 9:00 ~ 15:00 仕事

- 16:30 保育園へお迎え

- 17:00 夕食のしたく

- 18:00 入浴

- 18:50 夕食

片づけやすいワンプレート
一汁三菜が目標。子どもの世話でキッチンに長居できないので、前夜や朝に分散して下ごしらえ。ひと皿に盛り、片づけやすく。



- 19:20 洗濯ものをたたむ
布オムツを洗濯

就寝まで家事タイム全部すませてスッキリ

子どもたちがテレビに熱中しているうちに、洗濯ものの片づけや布オムツの洗濯をすませる。風呂掃除は、最後に入浴する夫が担当。



- 20:00 翌日の夕食とお弁当の準備・食器洗い

- 21:00 おもちゃを片づけ、子どもを寝かしつけながら就寝