

「時短家事」と聞いて何を思い浮かべますか？SNS等で紹介されるライフハックのようなテクニクを想像される方が多いと思います。もちろん家事を時短する一種の手段ではあります、それらを駆使するだけで本当に家事を時短できるのでしようか。

家事は終わりに押し寄せてくるものです。テクニクをもって立ち向かったとしても限界があることに気が付くでしょう。生きていく限り続く家事をスムーズかつ時短するためには、家事に対する「心の持ち方を見直す」ことが重要なのです。

では「心の持ち方を見直す」とは？それはスバリ、完璧を目指してひとりで頑張り過ぎるのをやめること！です。完璧を目指してばかりい

木漏れ日 エッセイ



時短家事コーディネーター®・整理収納アドバイザー

坂下 さちこ (さかした さちこ)

家事の時短はココロが決める!?

ると気力・体力・時間が奪われ、いくらやっても満足のいかない家事に翻弄され、しまいには「私は家事をするために生きてるんじゃないやない！」と叫びたくなります。

家事は人生と同じで取捨選択の連続です。自分や家族にとって大切にしたい家事から選択し、できない家事は無理をせず手放していきましよう。人生で全てを手に入れることは不可能であるように、家事も全て完璧にできるわけではないのです。もつといえ、完璧にできないからと自分を責める必要もないのです。

そこで上手に手を抜く「やめてもいい家事」を見つけたら、結果的に家事の時短に繋がります。例えば、ひとりで家事を抱え込むのをやめて家族で家事をシェアすれば負担

や家事時間が減ってきます。毎食一汁三菜でなくていい、一汁一菜でもいい！お総菜もOK！と思えば調理時間もぐつと時短になります。お掃除ロボットを留守中に使えば帰宅後にお掃除をする必要はありません。日用品在庫の持ち過ぎをやめれば収納スペースに余白ができサツと見渡せられ、在庫管理がラクになり、さらには無駄買いも減ります。買い物も回数減らし一度にまとめると時間に余裕が生まれます。ちなみに私は買った野菜は全て洗ってから冷蔵庫に取っています。手間を先取りし、まとめて行うと結果的に時短になりますよ。

つまり「やめてもいい家事」を見



買って来た野菜は全て洗ってから冷蔵庫へ

つけることで家事は効率化され、得られるコト・モノ・時間が増えるのです。このように家事に対する固定観念を外していけば、ふつと気持ちがあくになり家事の時短にも繋がっていくでしょう。何を取捨選択していくのか考え、その先に生まれた時間で何をしたいのか楽しい想像をめぐらせてみてくださいね。