



6月に開催する「くらしの見直し講演会」で講師にお迎えするももせいづみ先生に『暮らしと気持ちの整理術』について教えていただきました。

日本の主婦は家事をしすぎている？

「家事と自分時間のバランスに関する意識・実態調査」(P&G)によると、日本の主婦の家事時間は264分。中国の114分、アメリカの144分などに比べると、倍近い時間となっています。

それにもかかわらず、「私は家事を効率的にできていない」と思う主婦の割合は、中国の10%、アメリカの16.7%に比べて日本の主婦は44.7%となっており、「頑張っているのに、満足感や達成感が低い」という姿が見えてきます。

みなさんはどうですか？「ちゃんとできている」と自分に満足していますか？もしそう思えないのなら、それはなぜなのでしょう？

米を炊き、素足で生活する日本のライフスタイル自体に手間がかかること、「家

暮らしと気持ちの整理術

暮らしには、しあわせな気持ちになれたり、自分磨きにもなることがたくさんあります。でも、日々忙しくしていると「できていない」ことばかりが気になってしまいがち。暮らしの中にハッピーをみつけて、もっと自分を好きになるための「暮らしと気持ちの整理術」を一緒に考えてみませんか。

事は主婦がするもの」と考える人が多いこと、24時間の中で「ここで終わり」という線引きがしにくいなど、理由はいろいろあります。まずは自分にとっての「家事のゼロ地点」(ここまでできていればよし、と思えるゴール)を明確にしてみましょう。また、「終わるまでする」のではなく、「時間が来たらやめる」発想を持つこともとても大事です。

自分にOKサインを出せていますか

その上で、できていることや得意なことをたくさん拾い上げて、自分にOKサインを出してあげることが、とても大切なことなのだと思います。

日々「ゆとりを持つ上で大切なのは、実は「時間の使い方」ではなく、「時間の感じ方」です。ですから、スケジュール管理や効率化をめざして頑張らなくても、ただ「見方を変える」「感じ方を変える」

ことで、ふとすべてが楽になることがあるものです。こういう考え方を「リフレーミング」といいます。

例えば、家が散らかっていると「私に片付けができないダメな主婦だ」と思いがちですが、「元氣な子どもがいるからこそ散らかるんだ」と思うことができると、風景が違って見えてきます。乱雑さを「あつてはならない」と考えるとストレスですが、「しあわせの形だ」とリフレーミングできれば、ゆとりを持って解決策を探せることも多いのです。

家事は毎日休みがないだけに、気づかないうちに一定のパターンや思い込みを作りがち。時には「頑張りすぎていないか」「ほかの方法があるのでは」と立ち止まってみる。そして、「日の終わりには」できなかつたことではなく「できたこと」を数えて、自分にたくさんOKサインを出してあげて欲しいなと思います。



PROFILE



生活コラムニスト
ももせいづみさん

暮らしのさまざまなアイデア、家事の合理化、時短、簡単レシピを発信。忙しくてもゆとりと豊かに暮らす発想は、男女問わず幅広い世代から支持を集め、執筆、講演、製品評価や監修など、新聞、テレビ、ラジオなどさまざまな分野で活躍中。「季節のある暮らしを楽しむ本」(だいわ文庫)、「運と幸せが集まる“願い事手帖”の作り方」(PHP文庫)、「調理もできちゃうランチボックス“スープジャーレシピ”」(辰巳出版)など著書多数。

LPAの会 くらしの見直し講演会

楽しくラクになろう！暮らしのレッスン ～暮らしの整理ノートを作しましょう～

家事の時間や時間を上手に減らすコツ、時間配分や段取りのコツなどをお話いただきます。改めて暮らしを整理することで、ちょっと違う明日が見えてきます。

時 6/20(土) 13:30～15:30
(開場13:00)

所 サンドーム福井 管理会議棟
103研修室(越前市瓜生町)

料 無料

共催 (公社)ふくい・くらしの研究所
後援 日本コープ共済生活協同組合連合会

講 生活コラムニスト ももせいづみ氏
定 80人(先着順)
申 15ページコールセンター

お子様お1人につき300円
小学生未満まで
10人(先着順・要予約)



LPA(ライフプランアドバイザー)の会