

家族で笑顔で過ごすために



生活スタイルや在宅勤務時の仕事の仕方は、家庭や勤めている会社、仕事の内容など、様々な理由により異なります。

一般的に言われていることにとらわれず、お互いが無理せず気持ちよく過ごすために、しっかり話し合っ、お互いの理解を深めましょう。

こんなことを話し合ってみよう！

❖ 日々の過ごし方（仕事とプライベートの区切り方）

[話し合うポイント]

- ✓ 勤務時間の確認
- ✓ お昼休憩の過ごし方
- ✓ 家事や育児の役割分担
- ✓ お互いが休憩できる、一人で息をつく時間の作り方

[家族の過ごし方のポイント]

お互いに完璧を求めない！

- > 急に変わった環境で、完璧をこなそうとしたり、相手に求めることは、お互いにとってストレスです。
- > 失敗をしたら、次にもっと良くなるために、どうすればいいかみんなで話し合ひましょう。

事前に伝えられることは伝えておく！

- > 会議の時間や、特売の買い物の日時等、お互いに協力をお願いする時は、事前に伝えることでスムーズです



[例]

夫／在宅勤務（定時：9時～18時） 妻／専業主婦 子ども／小学校低学年

午前中

- > お互いがそれぞれの仕事や家事をする
夫／仕事 妻／家事・子どもの世話 子ども／遊びや勉強

昼

- > 家族みんなで食事。お昼休み中は、家族みんなで過ごす。
夫・子ども／片付けと洗い物 妻／食事作り

日中

- > お互いの仕事や家事や育児を必要に応じてカバーし合う
夫／妻が買い物したり、ゆっくりしたいときは時間を決めて子どもを見ながら仕事する
妻／夫が会議中は子どもを別の部屋で面倒を見る

夜

- > 家族みんなで食事。
家族みんなでテレビを見たり、自分の好きなことをする時間を過ごす

❖ 家族みんなでチャレンジすること

家族みんなで同じ目標に向かったり、楽しめることを共有することで、家族の仲が深まります。

[チャレンジすることを考えるヒント]

- ✓ 家族みんなで取り組めるもの
- ✓ 自宅で取り組めるもの
- ✓ 自分たちの健康や長く使えるスキルが身につくもの
だとコロナが落ち着いた後も継続します
(例：料理、掃除術、筋トレ、ガーデニング 等)



自宅の庭やベランダでピクニック



家の中を大掃除やちょっとした模様替え



家族みんなで運動
ラジオ体操や簡単な筋トレなど

❖ 個の時間（自分だけの時間）」を作る大切さ

自分の好きなことだけをしていても良い時間を1日のどこかで作ることは、**心にゆとりを持たせ、リラックス**することができます。仕事がある人も、家事育児を主に担当する人も、子どもも、自分の好きなことやに取り組む時間を作ることが大切です。

[自分だけの時間を考えるヒント]

- ✓ 家族の「ホッとする」時間や「一人でいたい時間」などを**知る**
- ✓ 仕事や家事をしながら、**相手に協力できる時間やタイミングを探す**（曜日や時間帯、協力できる時間など）
- ✓ 早起きをする、家事や仕事の合間、お昼時間の10分等、時間確保のために**自分で工夫できることも探す**

[例]

夫が在宅勤務、小さい子どもがいる主婦の方の個の時間



朝、他の家族より1時間早く起床して、自分のためだけに大好きなコーヒーを淹れます。

お気に入りのカップに心地よいコーヒーの香り。飲みながら録画しておいたテレビドラマを鑑賞したり、こっそり買っておいたお菓子を食べたり、なんだかちょっと贅沢した気分です。

この日は、1日穏やかに過ごせました。家族もこの時間を理解してくれていて、自分の好きなお菓子を買ってきてくれることもあり、夫や子どもにイライラする頻度も減りました。