



子どもが多い、シングルマザー、家族のかたち別 夫が外国人

ふたごの子どもがいたり、夫が外国人だったり、子どもが3人以上いたり…。自分とは違う

多様な時間の使い方

から、思いもしなかった、時間の使い方や時短家事のヒントが見つかりますよ！

Schedule 平日の時間割

6:15	起床。朝食の準備。常備菜を使ったり、パンケーキを作ったり朝からしっかり食べる
7:00	家族みんなで朝食。あと片づけをして身支度。夫は子どもたちを着がえさせる
7:30	家を出る。夫が歩いて子どもたちを保育園へ送る通勤中にネットスーパーで買い物
9:00	出社。お迎えの時間までに仕事が終わるように、効率的に進める
16:15	退社。残業のある日は夫とお迎えを交代することも。
18:00	保育園へお迎えに。その後、帰宅して夕食の準備。常備菜があるからラク
19:00	子どもたちと夕食。洗濯機をまわして入浴
20:30	絵本を読んだりおしゃべりをしたり親子の時間
21:30	子どもたちを寝かしつける
22:00	就寝

夫と上手に協力しているから 家事も仕事も自分時間も楽しめる

スケジュール管理

アプリで夫と予定を共有すればお迎え担当がひと目でわかる



夫婦のスケジュール共有は、スマホアプリの「TimeTree」を活用。「私と夫のスケジュールが色別に表示されて便利。お互いに「残業しない日」や「絶対に休めない日」などを入れ、子どものお迎え担当を決めます」

登園&出勤

保育園にあずけるまでが夫の担当だから朝から仕事に全力投球できる



朝は夫が登園準備をし、子どもを園まで送っていく。出勤準備もしていたため、着がえやオムツがえも手慣れたもの。「早起きだけで出勤。すぐに仕事モードに入るので、作業がはかどる」

メイクは時間を使ってサッと済ませたいので、スキンケアはスキミングだけで済ませたい。髪、メイクも時間も節約したい。

Schedule 週末の時間割

7:00	起床。朝食の準備。休みの日もきっちり食べられるメニュー
8:00	家族で朝食
9:00	夫が子どもたちを連れて公園へ。そのあいで平日3日分の常備菜作り
11:00	昼食の準備
11:30	夫たちが帰宅して、家族で昼食
13:00	夫婦で子どもたちと遊ぶ担当を交代しながら、各自フリータイム。美容院へ行ったり、ヨガへ行ったり
17:00	夕食の準備
18:00	家族で夕食。あと片づけをして洗濯機をまわし、子どもたちと入浴
19:30	家族でゆっくり過ごす
22:00	子どもたちを寝かしつけたら夫婦で談笑。家計の話をするなども
23:00	就寝

自分時間

夫と2時間ずつ「フリータイム」をひとりで過ごしてリフレッシュ



日曜は交代で子どものめんどうをみて、2時間の「フリータイム」を作っている坂本家。「カフェでくつろいだり、ヨガに行ったり、お気に入りの家事と育児を忘れて自由に過ごします」



WEEKEND



夫が子どもと遊んでいるあいだに3日分の常備菜を作っておく

夫と子どもたちが公園に行っているあいだに常備菜作り。「ハンバーグやから揚げ、魚の酒蒸しなどのメインと、サラダや漬物などの副菜を3日分仕込みます」

料理

常備菜で3日分。残りは「夫の休日」で「麺デー」で済ませる



平日のうち3日間は「麺デー」に「冷凍の餃子」や「冷凍のうどん」を常備菜から揚げ、魚の酒蒸しなどのメインと、サラダや漬物などの副菜を3日分仕込みます」



ふたごの子どもがいます ケース

ふたごの出産直後は体力的にも精神的にも限界に！
夫と繰り返し話し合ったことで自分の時間がもてました！



ふたごの保育園児を育てながら 毎日をクルクルまわすために 「やめた」こと

STOP 2

洗濯ものを干すのをやめて
乾燥機で一気に！

STOP 1

かさばる食材や日用品を
買いに行くのをやめた

「から復讐する際に購入した乾燥機つき洗機は、時間の強い味方。お天気に左右されず洗濯できるし、干す時間がなくなるぶん、育児ほかの家事に時間をまわせます」

オムツや洗剤、ストック用の食材や飲料など、重くてかさばるものはネットスーパーを利用。「5000円以上の購入で送料無料になるので、月2回はほとんど買いしています」

家事も育児も分担すればひとりの時間ももてる

3歳のふたごを育てながら週5回働くと、そう聞くと、とにかく忙しそうないイメージですが、坂本さんは余裕たっぷり。毎週2時間の自由時間も確保しています。

「妊娠中、ふたごがわかってからは夫にも育児をとってもらうことに。それでも産後すぐは大変で、体力的にも精神的にもギリギリだった。そこで、家事や育児の分担について夫と話し合ったんです」

その結果、保育園の送迎や夕食作りを夫婦で分担することに。ひとりで頑張るのをやめたことで、

ストレスは解消されました。

「週末は、お互いに2時間ずつ家事や育児から離れる時間を作ることでリフレッシュできる。子どもと過ごす時間も、より大切に感じられるんです」

PROFILE (41歳)

坂本真美さん

- 株式会社エアアンドビーブルにて翻訳プロダクトマネージャー
- 夫(43歳)、3歳のふたごの男女の4人家族

財務やITを独りとする翻訳会社で翻訳者の手配や見積もり作成を担当。自分時間には奮発もりをするのが趣味。