

# みんなでき なかよく「家事シェア」をしよう！

## 話題の家事シェア、始めませんか

家事をするのは女性、ほかの人は「お手伝い」という感覚はもう古いかもしれませぬ。家事は「家族みんなで協力してするもの」という、家事シェアの考え方を取り入れてみませんか。家事をシェアする効果は女性の仕事を減らして楽にするだけではありません。チームワークは家族のコミュニケーションを深めるためにも大いに役立ちます。普段から家庭で役割を担うことは、お子さんにとっては自立心を養い、生活力を身につけるための第一歩にも。また、リタイア世代には生活のメリハリにもつながります。家事を通して新しい趣味に目覚める熟年世代も多いとか。

リフォームの予定があるなら、見通しがよく、みんなで料理のできるアイランドキッチンがおすすめ。ファミリークローゼットも家事シェアしやすいと人気です。



家族みんなで使うファミリークローゼットなら、みんなの衣服や持ち物の状況がひと目でわかります。広めのウォークインクローゼットが最適。

## 家事シェア・基本の“き”

### 「いつ、誰が、何を」をひと目でわかるようにしておこう



「やることリスト」で情報共有！目に入りやすいミニ黒板やホワイトボードがオススメ。

今日すること、明日してほしいこと、必要なもの…… etc.

### 「物を減らす」が「家事ラク」の近道

ためこまず、必要最小限のシンプルな暮らしを心がけて。

### 「大雑把」が肝心！「期待しすぎ」は禁物

自分にも、家族にも、完璧を求めてしまうと不満の元。少くらいなら目をつぶる、広い心が肝心です。「ありがとう」を忘れずに、「褒めて伸ばす」を実践してみましょう。



## 暮らしのレシピ

### ミニトマトが大活躍！ パスタ&サイド



新鮮なミニトマトをフレッシュなパスタに。マリネは作り置きにも。

#### ミニトマトとアンチョビのパスタ

##### ▼材料(4人分)

パスタ	360g
オリーブオイル	大さじ5
にんにく	1片
鷹の爪	適量
アンチョビフィレ	8枚
ミニトマト	8個
塩	適量
こしょう	適量
バジル(葉)	お好みで

##### ▼作り方

準備：にんにくは粗くつぶす。ミニトマトは半分にカット。アンチョビは包丁で刻んでおく。

※②の作業はパスタをゆでる間に行う。

①鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、パスタをやや固めにゆででざるに上げる。

②フライパンにオリーブオイルとにんにく、鷹の爪を入れて熱し、香りが立ったらアンチョビを加え、よく混ぜ合わせる。

③②にカットしたミニトマトを加え、塩、こしょうで味を調え火を止める。

④①のパスタを③に加え、よく和える。お皿に盛って出来上がり。お好みでバジルなどを添えて。

#### ミニトマトのマリネ

##### ▼材料

ミニトマト	10個
たまねぎ	½個
【マリネ液】	
オリーブオイル	大さじ2
酢	大さじ2
塩・こしょう	適量

##### ▼作り方

準備：ミニトマトは横半分にカット。たまねぎはスライスする。

①容器にマリネ液の材料を合わせ、ミニトマトとたまねぎを加えよく和える。

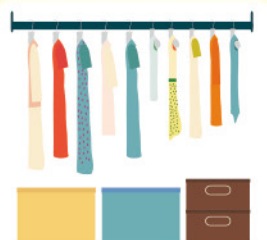
②10分ほど寝かせれば出来上がり。冷蔵庫で2、3日の保存が可能。

## 暮らしのヒント

### 洗濯物は「たたまない」工夫を

洗うのも干すのも大変。もっと面倒なのは、たたむこと?!

洗濯の手間を減らすため、たたまない工夫を取り入れませんか。収納はハンガー仕様のクローゼットがベスト。干す時はなるべくハンガーを使い、乾いたらそのままクローゼットへと直行させて。タオル、下着や靴下など、しわを気にせず使えるものは、専用ボックスを作ってポンと入れるだけでも十分です。



## 暮らしのワンポイント

### 知っておきたい衣替えテクニック

衣装ケースに詰め込んだ洋服、そろそろ必要な季節だけど——

着たい衣類を思いつくだに、押入れのケースから一つひとつ引っ張り出して……、そんな方法は非効率。衣替えは小さく行わず、ケースごと一気に回転させましょう。寒暖差が気になる季節の変わり目も、羽織るものを数点用意しておけば事足ります。季節の終わりにケースに収まりきれないほど服が増えてしまったら、思い切って処分することも大事です。