



イタバシーナ

— になりたいママになる、になりたい私になる —

特集

「見えない家事」について

Think about mienaikaji

考えてみる

身近な材料で!

手・作・り・

赤ちゃんが喜ぶ

お・も・ち・や・

第18回 食品トレイ工作

今月の
イタバシーナ

第11回

一番大事なのは○○

ハッピーロードたんけん隊

第14回

2023大山ハッピー・ハロウィン

そで隊ママのおすすめ

地元で長年愛されている「野澤屋」

子どもの大学
Peby College
お母さん大

— 最新の子育て情報 —
意外な子育ての
思い出

かんたん
おうちレシピ

レシピナンバー
20

ピタパン

vol.22
2023秋号

板橋区
協賛

🎁 読者特典あります

Think about mienaikaji



家事には、それを担当している人にしか「見えない家事」が数多くあります。

料理でいえば、冷蔵庫にある食材を把握し、栄養バランスを考えて献立を決め、スーパーで値段を気にしながら食材を選び、買ってきたものを冷蔵庫にしまうという一連の作業があります。が、これには明確な名前が付いていません。

普段料理はしないというパパから見た場合、ママが料理を始める前にこれだけの作業をしていて、多くの時間がとられていることに気がつきにくいかもしれません。

以前に比べパパも家事を分担してくれるようになったと聞きますが、こうした「見えない家事」はまだママの負担が大きいのではないのでしょうか。

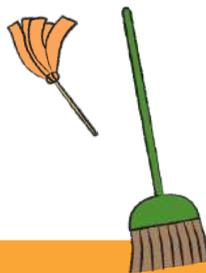
見えない家事とは

特集

「見えない家事」について

Think about mienaikaji

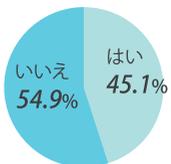
考えてみる



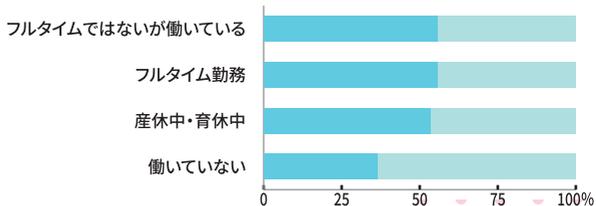
アンケート結果はママパパ共に、ゆとりがないと回答した人が過半数。ママの就業状況別に見ると、やはり働いているママのほうがゆとりがないと感じていることがわかりました。働いていないママは比較的ゆとりを持って生活できている人もいます。産休中・育休中のママもゆとりがないとの回答が多いのは、子どもがまだ小さいからだと考えられます。第一子の年齢が低いほど、ゆとりがないという回答が多くなりました。

家事と仕事をバランスよく行うためには、「見えない家事」がキーポイントになります。まずはママとパパが時間にゆとりを持って過ごしているか実態を調査してみました。

Q. 時間にゆとりを持って過ごしていますか？
(ママ・パパ合わせて)



ママの就業状況別



ゆとりがないと思う理由

仕事が忙しく家事が後回しになってしまう

夫が忙しく、100%家事や育児をしていて大変

フルタイムで働いているため平日は自由な時間がない

スキマ時間をうまく使えず、効率的に家事や育児ができない

最低限の家事育児だけで毎日が過ぎてしまう

日々のタスクが多く、毎回翌日に持ち越してしまう

パパは外で仕事、ママは家で家事・育児、というのはもう一昔前のこと。厚生労働省の2021年国民生活基礎調査では、18歳未満の子どものいる世帯で母親が仕事をしている世帯が占める割合は75.9%となりました。

ママ4人のうち3人が働いている今、家事や育児も夫婦で担うのが当たり前。家事や育児をするパパも増えていますが、うまく分担ができていない、負担が偏っている、時間が足りない、という声も多く聞かれます。家事・育児と仕事のバランスの鍵を握ると言われるのが「見えない家事(育児)」です。

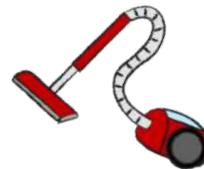
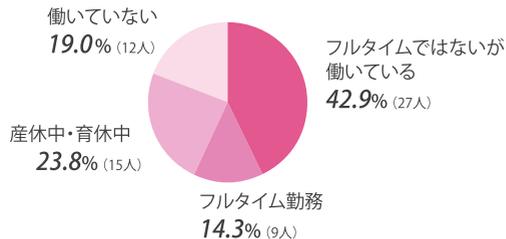
今回の特集では、見えない家事を中心に、夫婦の役割分担の現状やそれに対する意見や工夫について、アンケートを取りました。

アンケート概要

期間: 2023年6~7月

対象: イタバシーナそだて隊メンバー含む ママ:63人、パパ:20人 = 計 83人

ママの就業状況



Think about mienaikaji



イタバシーナをだて隊ママに聞きました!

パパは「見えない家事」ができています!?

頼む手間ややり方の違いなどから、ついつい自分で動いてしまう

ゴミを捨てるだけが「ゴミ捨て」じゃないんです

家の段取りを気にせず外出したい!

アンケートではパパも「見えない家事」をけっこうやっている結果となりましたが、ママから見ると中途半端だったり、やるなら最後まで一連の流れとしてやって欲しい、との声も。お願いするとやってくれるけど、「主体的に動いてくれない」「子どもの園の持ち物や書類関係など」「細かいことは把握していない」などの意見も挙がりました。



分担のために工夫しているパパの知恵を拝借!

家事は朝早く起きてやったり、土日にまとめて行ったりできる時にやるようにしている

後回しにすると面倒くさくなるので、後回しにしないですぐやる

スケジュール管理アプリを使い、予防接種や検診などスケジュールを共有している

一緒に行けなくても「今日どうだった?」など気にかけるようにしている

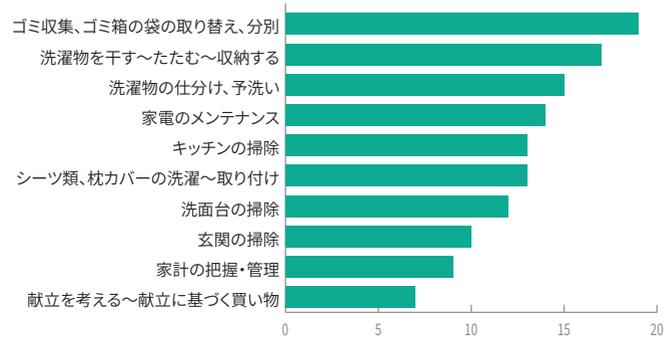


「見えない家事」を分担するための工夫

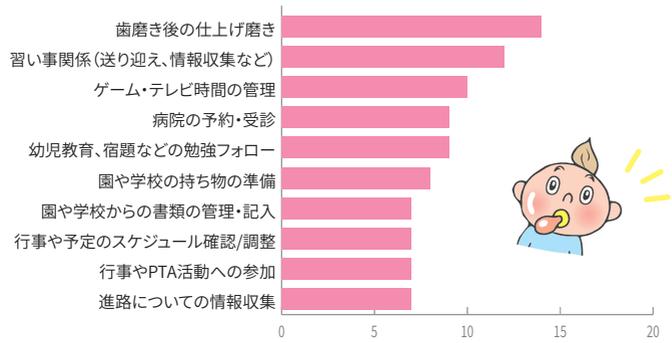
夫婦で家事・育児を分担するための工夫も、ママとパパに聞いてみました。
コロナ禍で在宅勤務が増えた際、パパが家事・育児をよくやってくれるようになったと意見が出ました。スキマ時間に家事が行えたり、普段見えていなかった家事が見えるようになったりしたことが要因の一つかもしれません。うまく分担するには、家事・育児をまるっとお願いしてみたり、全体像を把握してもらうのがいいかもしれませんね。

夫婦でチェックしてみよう

Q. いつもやっている見えない家事はどれですか? (複数回答可)



Q. いつもやっている見えない育児はどれですか? (複数回答可)



パパは「見えない家事」をどのくらいやっている??

パパたちが実際にどんな「見えない家事」をやっているのかアンケートを取りました。

多かったのは、「ゴミ捨てや洗濯、家電のメンテナンスに関すること」さらにキッチンや洗面台の掃除などでした。育児では歯磨きや習い事関係が上位となりました。パパたちは意外と「見えない家事」もやっているようです。

Q. パパにやってもらえると助かる見えない家事・育児 Best5

- 1 家電のメンテナンス
- 2 洗濯物を干す～たたむ～収納する
- 3 ゴミ収集、ゴミ箱の袋の取り替え、分別
- 4 キッチンの掃除
- 5 献立を考える～献立に基づく買い物



続いてママたちに「パパにやってもらえると助かる見えない家事」についてアンケート。パパがやっている(と思っている)内容と、ママたちが期待する家事や育児にギャップはあるのでしょうか。
結果を見ると、ママがやって欲しいことをパパはけっこう出来ていると感じました。ただ順位に違いがあるので、ママたちが優先してやって欲しい家事や育児と、パパたちがやっていることに少しズレがあるのかもしれませんが、そこをすり合わせていけば、もっとお互いが快適に過ごせるはずですよ。

- 1 歯磨き後の仕上げ磨き
- 2 幼児教育、宿題などの勉強フォロー
- 3 園や学校の書類の確認・管理・記入
- 4 習い事関係(送り迎え、情報収集など)
- 5 園や学校の持ち物の準備



Think about working for a while now!



CHECKしてみよう!

普段やっている見えない家事・育児に印をつけてみましょう



掃除

ママ パパ

- ゴミ集め・分別
- 新しいゴミ袋のセット
- 掃除機にたまったゴミを捨てる
- 掃除用洗剤の補充・詰め替え
- シーツや枕カバーの交換
- 新聞、雑誌、段ボールなどをまとめる
- 換気扇、エアコンなどの掃除
- 排水溝、水回りの掃除
- アルコール除菌
- 出しっぱなしのものを片付ける

洗濯

ママ パパ

- 洗剤、柔軟剤の補充・詰め替え
- 洗濯槽の掃除
- 洗濯機のフィルター掃除
- 洗濯前の仕分け・ネット入れ
- 洗濯前のシミ取り・汚れ落とし
- 洗濯後の仕分け、たたむ、しまう
- タオルの交換
- 物干し竿やハンガーの手入れ
- アイロンをかける
- クリーニングに出す、取りに行く

料理

ママ パパ

- 献立を考える
- 食材の買い出し
- 調味料の管理・補充
- キッチン用品の除菌・漂白
- 冷蔵庫の中の整理
- 食前、食後のテーブル拭き
- 食器の準備・片づけ
- 調理機器の収納
- 調理家電のケア・メンテナンス
- 包丁を研ぐ

育児

ママ パパ

- 着替えの用意
- 身だしなみチェック、整える
- 手洗い、うがいの促し
- 検診や予防接種のスケジュール管理
- 持ち物の準備や名前付け
- 習い事の管理・送迎
- ゲーム、テレビ時間の管理
- 学校行事、PTAなどの参加
- 家庭内イベントの準備
- 宿題、勉強の管理・サポート

その他

ママ パパ

- 郵便物、宅配物の受け取り・チェック
- ティッシュなどのストック管理・交換
- ハンドソープなどの管理・詰め替え
- ベッドや布団を整える
- 写真、デジタルデータの整理

- 温度、湿度の調整
- 生活費のやりくり、通帳の管理
- 光熱費、通信費の把握・管理
- 手土産、贈り物の手配
- 旅行、おでかけの手配・準備

「見えない家事」は、家族が快適に過ごすために必要なことばかり。一つひとつは小さな作業かもしれませんが、定期的に行ったり、ひとりで担ったりすると、大きな負担となってしまいます。

今は家事を外注する手もありますが、その判断や手配自体も見えない家事のひとつ。まずは夫婦で見えない家事があることや、その分担状況を知ることが大切です。さらに言う「やっ」と「やっ」との認識にもママとパパではズレが生じています。その認識を合わせるために夫婦で話し合うことも必要ですね。

ママとパパが家事をうまく分担できればママも負担なく働いて、パパも気持ちよく子育てに参加できます。夫婦間でより良いパートナーシップを築くことは、子どもにも良い影響を及ぼすはず。

ぜひ夫婦で「見えない家事」について、考えてみてください!

あなたの家の見えない家事は誰がやっていますか? 代表的なものを50個ピックアップしました。ぜひ夫婦で取り組んで、まずは現状を把握してみてください。



編集後記

記事作成のため、夫に担当している家事の工夫を聞いたところ、そんなことを考えていたんだ!と目からウロコが。この記事が夫婦で会話するきっかけになったら嬉しいです!

とちんきゃっ



つつい「私はこんなに大変なんだ」と不機嫌アピールしてしまうこともある見えない家事問題。険悪モードにならず家事・育児について話し合っていきたいなと思っていました。

まり



みんな同じようなことに悩んでいるんだな...と心強くなりました。夫と分担をきちんと話し合い、育児明けもゆとりある生活になるように2人で頑張りたいです。

ゆきこ



分かる分かつと何度もうなずいてしまった、今回のアンケート結果やママ達のコメント。まずは夫婦で家事や育児を見直したり、分担について話し合うことが大切だと感じました!

かおり



ファミリーお茶会 11月11日(土) 開催!

この秋、ママもパパも参加できるお茶会を開催します! 最新情報はママ・スマイル公式LINEで!

今回は私の子育ての思い出を振り返ってみました。ちなみに私は現在、高校2年生の長男、中学2年生の長女、小学3年生の次男がいます。

一番の思い出は何だろう?と楽しかったことを思い出してみました。旅行に行ったこと、初めてのピアノ発表会を見に行ったこと、入学式や卒業式など。一生懸命楽しい思い出を思い出そうとするのですが、心のどこかに引っかかるものがあることが気がつきました。それは「後悔」でした。

夜泣きがひどくて「あゝ面倒くさいな」と思ってしまった、「パパ飛行機やっ!」と来た時に「疲れているから今度ね」と言っていました。「ダンスの練習に行きたくない」と言われた時に「理由も聞かずに連れて行ってしまった、公園でちよっと目を離した際にいなくなった焦りからひどく怒ってしまった、小6になって野球をやりたいと言ったときに「ちよっと遅いんじゃない」と余計な一言を言ってしまった…。後悔ばかりが思い起こされたのです。

男性目線の思い出なのではないかと思いい、何人かの子育てを終えた女性にも子どもとの思い出を聞いてみました。です、面白いことと同じ項目が並んだのです。夜中に泣いていて「一晩中抱っこしていた」と、夜中に具合が悪そうでも不安になったこと、本気で子どもに怒ったあとと涙ながらに謝ったこと、スーパーや公園で子どもの姿

が見当たらずに冷や汗をかきながら探したこと。そんな話を嬉しそうに話してくれました。そして出来る「こなな子育てをやり直したい。」

辛いことも多い子育てを「もう一度やりたい!」と思えるのは、今これを読んでいる方には理解が難しいかもしれませんが、しかし、20年後、30年後、もう一度子育てができるのならしたいという女性が多かったのです。

そしてもう一つ気づいたのは、0〜12歳のエピソードがほとんどということでした。その理由は、もう一度やったらもっとうまく子育てができるからではなく、その時期が一番楽しかったからです。

もしかしたら今これを読んでいるお母さんは、今の瞬間の子どもとの時間が自分の人生にとって一番楽しく、尊い思い出になるかもしれません。例え今辛くて泣いていても、子育てに嫌気がさしていても、それも全部含めて愛おしい時間に変わることができるようにです。

川野大地 株式会社PebyStyle代表取締役 合同会社EducationHack(スタコ)代表社員 Peby College HPIはこちら↓ Peby College スタコ Study Collect

今月のイタバシーナ 第11回

一番大事にするのは○○

「いつもイライラしてしまっ」「自分のことは後回し…」 「なんだか自信が持てない」「そんなママさんいませんか?」「子どもに優しくしたいのに…」 「ついつい怒ってしまっ、後から一人で反省会…。愛情が故に、我が子に咄嗟にきつい言葉を浴びせてしまっ」とは誰にでもありますよね。そんなあなたにお勧めしたいのが「ISD個性心理学」です。



「ISD個性心理学」は人のタイプを103万6800通りに分類する「統計分類学」!生まれ持つ「特性」を非常に細かく分類し分析で



あなたのしつけ、押し付けになっていませんか? あなたの「価値観」や自分が親から受けてきた教育は、無意識のうちにも自分の子どもに対してもしまってしまう。でも、あなたとお子さんが全く正反対の「個性」を持ち、感じ方や捉え方が違ったらどうでしょう!? 「しつけだから」と思っていたものが「押し付け」になった瞬間、子

きるので、一人一人の性格を客観的に見る事が可能です。私自身も「次男の子育て」に悩んでいた時に出会い、子育ての「イライラ」が笑顔に変わりました。

「個性」を押し殺して生きていくと「本当の自分」を生きたりできなくなり、自分でも自分の本質がわからない大人になってしまっことも。そんな悲劇をなくすためにも、客観的に親子の個性を見ることは有効です!

個性を知って「本当の自分」を大切にすることで、家族の笑顔を増やしませんか? ISD個性心理学に限らず「アロマ」や「カード」など様々なツールを用いて、ママの笑顔を増やすお手伝いをさせていただきます。 WEBでもっと詳しく



安西さやか 個性に寄り添う心と身体のサポーター ISD個性心理学マスターインストラクター ホリスティックアロマライフ協会 ウェルネス認定アドバイザー

地域応援!! ハッピーロードたんけん隊 第14回

今回はハッピーロード大山商店街で開催されるハロウィンイベントの紹介です!

2023大山ハッピーハロウィン 10月28日(土)29日(日) 13:00~

昨年大いに盛り上がったハッピーロード大山商店街のハロウィンイベントが、今年も開催されます! マム・スマイルもフォトブースで参加させていただきます♪ぜひご家族でお越しください!



ハロウィンフォトブース ▶▶ 10/28(土)開催

マム・スマイルは、28日(土)ハロウィンフォトブースを担当。昨年に引き続き、商店街内かめやキッチンでお待ちしています♪

今年のフォトブースは、絵本「はぐれこもりねぐらでひとり」とコラボ! 絵本の主人公であるこもりのピッピーちゃんが、フォトブースを彩ります。お子さんはもちろん、ぜひママやパパも一緒にステキなハロウィン写真を撮ってくださいね!

参加費:無料 フォトブース:100組限定



昨年の大人気だったフォトブース

「はぐれこもりねぐらでひとり」とは?

板橋ママである板谷春花さんが、クラウドファンディングで製作している絵本です。手探りの子育て、仕事との両立、ママになった春花さんの辛い毎日を救ってくれたのは絵本でした。その体験から、自分と同じように悩むママや子どもたちのために何かしたいという想いが芽生え、今回の絵本作りを始めたそうです。 そんな春花さんの想いに共感し、マム・スマイルもこの挑戦を応援しています。



ハロウィンスタンプラリー ▶▶ 10/29(日)開催

商店街内のハロウィンスポットを回ってお菓子を集めよう! お子さんは仮装をして参加してくださいね♪

参加対象:未就学児(保護者同伴) 参加費:お子様一人につき100円 10/8(日)より商店街事務所にて受付開始



ハロウィンフォトコンテスト ▶▶ 応募期間:10/1(日)~10/31(火)

仮装をしたら商店街でぜひ写真を撮ってくださいね! お子さんのかわいい?! 怖い?! 仮装姿をフォトコンテストに応募してみましょう!

参加対象:小学生以下のお子様 最優秀作品には「板橋区内共通商品券」1万円分をプレゼント!

※各イベントの詳細や参加方法については、マム・スマイル公式LINEからの発信やハッピーロード大山商店街のホームページをご確認ください

とっても簡単♪

材料もシンプル♪

かんたん おうちレシピ

子どものお手伝いのきっかけづくりや
おもてなしにも使えて、ママにもっこり♪
家族みんなで、手づくりのおいしい「体験」をどうぞ！

ピタパン♪

- 材料** 2個分
- 強力粉..... 100g 塩..... 1g
 - 砂糖..... 5g 水..... 65cc
 - イースト..... 2g 油..... 5g

作り方

- 1 ボールに油以外の材料をすべて入れてスプーンで軽く混ぜる。
油を加えてさらに混ぜる。 ※手でこねてもOK♪
- 2 まとまってきたら2個に分けて、室温で20分ほど
発酵させる。
- 3 膨らんだら台に出して、めん棒で小判型に広げる。
※広げにくいようなら、めん棒に強力粉を少しつける。
- 4 フライパンで両面30秒ずつ焼く。
- 5 フライパンから取り出したらすぐに、
トースターで1分焼く。



中に好きな具を入れて
食べてね♪

ちくさ あきこ先生
2女1男、3人のママ。主婦から
一転、2010年よりパン教室を
スタート。現在は行政や企業
からの依頼もあり、「食」を通
して楽しいを形にするプロジ
ェクト拡大中。
<https://ameblo.jp/ichimoweb>

POINT! CHECK!

- ✓ 周囲はしっかりと留めて、赤ちゃんが剥が
したテープを口にしたたりて誤飲しない
よう注意してあげましょう。
- ✓ 何でも口にする時期の赤ちゃんの場合
には蓋が一体化したトレイを使うと
より良いでしょう。



村山 ちひろ先生
ベビー教室とママ向け資格スク
ール「ちひろの部屋」を主宰。ベ
ビマを始めとする各種教室の他、
クラフト系も得意とする。
板橋区内、都内・埼玉南部で活動
して16年。3人の子育てを活か
したレッスンが人気!
<http://www.chihiroosroom.com/>

★ ブログではもっと簡単に作れる
おもちゃや、指先が器用になっ
てきた赤ちゃん向けおもちゃのアイ
ディアなどを載せています。

詳しい作り方
応用バージョン



第18回

食品トレイ工作

材料が揃えやすい！さまざまな色・形がある！
食品トレイを使った工作を紹介します。

作り方

- 1 クリアファイルにトレイを乗せて縁の大
きさで線を引き、ハサミで切る(2枚)。
- 2 2枚のクリアファイルの間に切った
リボンや折り紙を入れる。
- 3 食品トレイの上にビー玉など音の出るもの
を入れ、2で作ったクリアファイルに乗せて
周囲をテープで留めたら出来上がり！



- 材料** ★
- 食品トレイ
 - クリアファイル
 - リボンや折り紙
 - ビー玉や鈴・ビーズ
 - ペン・ハサミ・テープ など

赤ちゃんが喜ぶ
身近な材料で!

手作りおもちゃ

そだて隊
ママの
おすすめ
vol.04

地元の方から長年愛されている「野澤屋」

60年以上前からある老舗のパン屋さん。アットホームな雰囲気、親切なおオーナーさんが温かく出迎えてくださいます。

現在はサンドイッチ専門店として毎日お店で手作りされたふわふわパンのサンドイッチがショーケースに並んでいます。メニュー豊富でどれも美味しそう！エビカツサンドは特に人気が高いそうです。とても人気のお店なので遅い時間には売り切れてしまうことも。電話でも注文できるので、確実に食べたい方はご利用ください。



Check

野澤屋

▲ 板橋区南町29-16 ● 8:00-17:00
☎ 03-3955-5958 ㊟ 月・火



◀ 詳しくはイタバシーナWEBで！

イタバシーナそだて隊
大山在住 miccoさんのおすすめです♪

イタバシーナ見たよ！

で特典あります ㊟

ママ・スマイル公式LINEに「クーポン」と送るとクーポンを表示できます♪

ブーランジェリー ラヴィブリヤント
板橋区東新町1-17-4 タカラハイツ1F

100円 OFF!!

※500円以上お買い上げの方



Spainbar はるばる
板橋区大山東町39-2 白石ビル103

キッズドリンクプレゼント

※小学生以下のお子様連れの方



麵屋 はちどり
板橋区板橋3-14-2

トッピングまたは
大盛サービス



キッズメニューあります！

ランチでもディナーでもOK☆
事前予約で
キッズメニューも頼めます！



キッズメニューの詳細は
イタバシーナWEBで▶▶



イタバシーナおうえん隊
いつもありがとうございます

まちづくり大山みらい株式会社
ハッピーロード大山商店街振興組合

株式会社 Peby Style
恵友印刷株式会社

ママ・スマイル
LINE
公式アカウント

登録で最新情報をGET!



<HP><https://itabashi-na.com>

<お問い合わせ>mamsmile.info@gmail.com

くわしくはWEBで

イタバシーナ

