

平成30年12月13日

世田谷区立尾山台小学校
校 長 渡部 理枝
P T A 会 長 高野 雄太
文化厚生委員長 近藤 紀子

～文化厚生通信～

《今年度のテーマ；元気があれば何でもできる！健やか計画☆2018》

第三回 家庭教育学級ご報告

11月26日に、第3回家庭教育学級を開催いたしました。今回は、『シンプルライフで時短ごはん&豊かな暮らしのコツ』と題して、シンプルライフ研究家のマキさんをお迎えし、豊かな暮らしのヒントとなる講演をしていただきました。

世田谷区教育委員会社会教育指導員の土橋(どばし)悟先生をはじめ、校長先生、40名近い保護者の皆様にご参加いただきました。

～講演より抜粋～

シンプルライフとは、「本当にお気に入りだけに囲まれた暮らし」です。インテリア・キッチングッズ・化粧品・洋服など、一つ一つ厳選したものをフル活用させることです。自分に必要なものと不要なものを見極めると、迷う時間が減り、時間の使い方が上手くなります。物の多さから生まれる小さな迷いで頭を一杯にするより、自分や家族のために有意義な人生を送ることに時間を使いたいのです。シンプルライフをすると、自分の中の優先順位ができ、暮らしが豊かになります。暮らしの満足度を上げ、家事以外の自分の時間を持てるようになると、心に余裕が生まれ、家族にも優しくなれます。

そして、物を少なくすることは、減災にも繋がります！

シンプルな衣・食・住

衣・・・洗濯（1. バスタオルは薄くする。洗濯の回数を減らす。2. 洗濯物はたたまない）

住・・・掃除（1. スティック掃除機を使う。2. 掃除用具は最低限に。3. 掃除を無意識のレベルにして、掃除時間ゼロ！）

食・・・食材選び（1. スーパーに行くことをやめた（宅配を使用）。2. 美味しい食材を手に入れることで料理の時短。3. 時短食材に目をつけた。）←食材にはお金をかけ、健康のために投資する。

「モノの持ちすぎ」「家事のやりすぎ」「情報の見すぎ」に気付き、固定観念にとらわれず、“毎日を快適に過ごすこと”というゴールを見据えて必要なものだけに絞り、「お母さん力」UPを目指しましょう。

～質疑応答～

Q. 子どもが物を捨てられないのですが、どうしていますか？

A. 最近成功したのは、子どもの物を安い値段で買い取っていくことをやりました。そして、子どもに

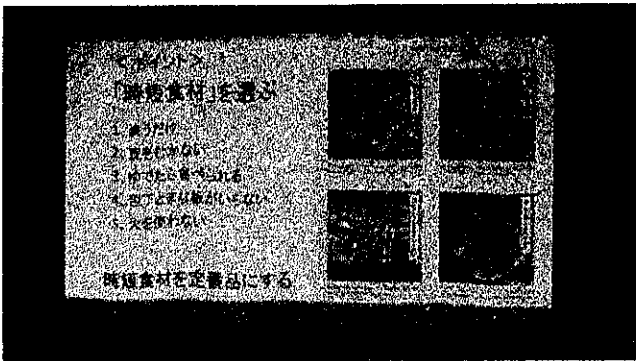
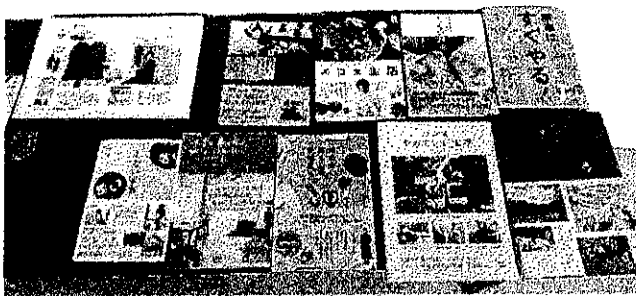
必要なものか、不要なものかを判断させてみました。

Q. 子どもの作品の管理の仕方はどうしていますか？

A. 作品については、作った過程をよく聞いて褒めると、うちの場合は処分するときにすんなりいきます。作品は、自分（親）がとっておきたいものを取っておいています。

Q. 捨てることに心が痛むのですが？上手に捨てる方法がありますか？

A. 新しく増やすものは、毎日使いたくなるもの、物の寿命を全うするまで使うということを中心に掛けています。今あるものは、買い取り業者やフリマアプリを利用するのもいいと思います。



マキさんの書かれた著書も
たくさん持ってきていただき
ました。

「時短食材」を定番品にする

1. 洗うだけ
2. 皮をむかない
3. ゆでたら食べられる
4. 包丁とまな板がいらぬ
5. 火を使わぬ

すぐに生活に取り入れたい情報がたくさんありました。皆様、ご協力ありがとうございました。

～アンケートより抜粋～

- ☆ 日頃から、物の多さに困っていたので、「物を持つ＝管理することにつながる」「毎日使いたくなるものを厳選する」など、考えを改める言葉がたくさんあって、本当に参考になりました。
- ☆ 子ども3人の食の好みを考えて、メニューを考えて、毎日疲れていましたが、食材で調理を考えていきたいと思います。
- ☆ シンプルに暮らすことが、心にゆとりが生まれて、自分も家族も幸せになれるというお話にハッとさせられました。お気に入りだけに囲まれて生活ができるようがんばりたいです。
- ☆ 普段、何げなく過ごす時間も有限なものだと改めて気付きました。今、自分は何に時間を割きたいのか、自分に問うよい機会になりました。
- ☆ とても勉強になりました。家に帰ったらさっそく実行してみようと思います。大嫌いな片付けが早くやりたくてワクワクしています。