

もはや「時短」ではなく「時産」の時代です。
 等しく与えられた24時間、どこで力を入れてどこで抜くのか。
 時間の上手な使い方はだれよりも働くママが知っている!

ワーキングマザーに学ぶ 「時産」のコツ28

仕事をしながら家事も子育てもしている働くママ。その時間の使い方の秘密を惜しげもなく披露してくれるのは20人の
 「チームワーキングマザー」のみなさん。毎日を楽にするヒントがいっぱいです!

Domani読者からの 質問に答えてくれた チームワーキングマザー メンバーを紹介

**フジテレビチーフアナウンサー
 佐々木恭子さん**
 「FNNみんなのニュースWeekend」、「ワイドナショー」に出演。2児の母。夫は単身赴任中。

**港区議会議員
 清家あいさん**
 産経新聞の記者などを経て2011年に初当選。10歳の女の子のママ。年に数回の親子との集まりが楽しみ。

**AFP通信社 特派員
 西村プベ・カリンさん**
 フランス生まれ。記者として突発的な業務にも対応。日本人の夫とともに5歳の男の子を育てている。

**美容家
 山本未奈子さん**
 化粧品やヘアアクセスを扱う「MNC New York Inc.」代表。毎朝5時30分に起きて、お弁当をつくる。3児の母。

**IT関係会社 管理職
 七尾亜紀子さん**
 長男7歳、次男4歳。次男出産後すぐ夫が転勤になりワンオペ育児中。整理収納プロガーとしても活躍中。

**第一生命保険 お客様窓口副店長
 安藤理沙さん**
 9歳、7歳、3歳の母。夕食はカット野菜を駆使し、焼きそばや豚汁など子供の好きな時短メニューで乗り切る。

**セブイレブンジャパン商品本部
 鈴木里美さん**
 平日の家事はムリせず2歳の子と一緒に寝ることも。週末、夫が子供を見ている間、集中的に家事をこなす。

**パナソニック 販売企画
 中川聡子さん**
 夫との連携プレイで2児を育てる。冷凍の食材を解凍せず使えるオープンレンジ「ビストロ」を愛用。

**IT関連会社 企画
 中澤淑美さん**
 3歳と0か月の女の子の育児中。ワーママであることに甘えず、自宅でもメールの返信はこまめに。

**外資系製薬会社 開発
 内山淳子さん**
 4歳と1歳の男の子の母。疲れた日のスキンケアは「ソニバユ」を全身に塗って時産。朝は瞑想が日課。



早寝早起きが
 効率アップのカギ

隙間時間は予想
 以上に使えます!

頑張りすぎ
 ないことが
 大切!

仕事も家事も
 メリハリをつけて

私たちチームワーキングマザーです

時産とは...

時間を産み出す、という時短の先を行く考え。家電コーディネーターの戸井田園さんが提唱する。

イラスト/栗生あみこ
 レイアウト/スキのデザイン
 構成/酒井亜希子・赤木さと子
 (スタッフ・オン)

**フラクタル法律事務所代表
 弁護士
 堀井亜生さん**
 4歳の男児を育てつつ、法廷に立つほか、原稿執筆やテレビ出演も。自宅で仕事をすることも多い。

**コカ・コーラ ボトラーズジャパン
 執行役員
 青山朝子さん**
 2児の母。複数のプロジェクトの責任者を務め「スーパーウーマン」ではなくベストを目指す。がモットー。

**サイバーエージェント
 広報シニアマネージャー
 上村嗣美さん**
 時短管理職として働きつつ3歳の女の子を育てる。週1回は社内外の人とランチをしてコミュニケーションを。

**シルキースタイル代表取締役
 山田奈央子さん**
 2児を育てつつ、コスメ&ランジェリーメーカー代表として活躍。ワーママになり読書のスピードがUP。

**アドラブル代表取締役
 小田桐あさぎさん**
 2歳の女の子のママ。家事はすべて週2回の代行サービス、育児も外注を多用し自分の時間を確保。

**資生堂 人事
 大沼奈緒実さん**
 女児ふたりのママ。本は我慢せず買ってインプット。最近読んだ勝間和代さんの時短家事本を読んで参考に。

**ワコール 広報・宣伝部
 金岡茉莉子さん**
 3歳と1歳の子の母。月に1~2回、子供を寝かしつけた後、夫に子守りを任せ「スタバ」でひとり時間を過ごす。

**金融関連会社勤務
 田村真季さん**
 2歳の男の子を育てつつ出張もこなす。最近乾燥機付き洗濯機を導入したことで、干す手間が省けて感動。

**湘南美容外科 医師
 木下裕美さん**
 皮膚科医として勤務しながら、4歳と2歳の男の子を育てる。まつげエクステで朝のメイク時間を短縮。

**鉄道関連会社
 坂口順子さん**
 小3女子のママ。ジェルネイルやハイヒールを欠かさず、娘に憧れられるきれいなワーママを目指す。

Q 掃除は毎朝したほうがいいですか？

A 時産のコツ04
気になつたときだけでOK

「出勤前にルンバを毎日セット。家がきれいだと気持ちにゆとりができるので、リビングだけは毎日片付けます。(七尾さん)」



「掃除機をかけるのは2〜3日に一度程度。ホコリが目立つてきたら、夕食後に軽くかける。(中川さん)」

「命にかかわるまで、出社できないこと、息子の成長にかかわること以外の家事は後回し。(田村さん)」

Q 部屋の汚れが気になる日、楽に掃除できるアイテムは？

A 時産のコツ05
楽に掃除できるアイテムは？

「スティックタイプとしてはもちろん、ハンディタイプとしても使えるのがうれしい。悩みのタネだった、髪の毛のからまりも解消されて感動です。(木下さん)」

お手入れ不要のレンタルモップが手軽

「4週間に一回、きれいなモップと交換してくれるシステムが、予想以上に楽。音もホコリも出ず、いつでも使えます。(鈴木さん)」



(上)ダスキン フロアモップ ¥850(4週間標準レンタル料金) (左)エレクトロラックス エルゴラビード・リチウム ベッド・プロ・パワーTM オープン価格

ブラシにからまった髪の毛をカットして吸い込む

「スティックタイプとしてはもちろん、ハンディタイプとしても使えるのがうれしい。悩みのタネだった、髪の毛のからまりも解消されて感動です。(木下さん)」

Q 着ていく洋服がなかなか決まりません

A 時産のコツ07
買うときに考える

「着回しを考えた色数を少なく。週単位でパッキングを決め、それに合わせて1か月分の服の組み合わせを手帳に記入。(佐々木さん)」

「1か月コーデネットをメモして迷わない!」



1枚でサマになるワンピースを愛用

「きちんとして見えるAyawaのワンピース。シワにならないし家でも洗える優れもの。(清家さん)」



クローゼットには一軍、服のみ

「ときめく服しかもちません。ハンガー30本分まで決めて洋服を厳選すれば、迷わない!(七尾さん)」

洋服を買ったら上下セットで撮影

「ショッピング後、手持ちの服に合わせてコーデネットを10パターンほど撮影。朝迷ったときは、それを見て決めます!(堀井さん)」

わずかなリラックスタイム。よいイヤホンとプレイヤーで音楽を聴く。(西村さん)

夕食に迷わないようレシピ検索。(坂口さん)

あえて何もせず、気持ち仕事をモードに切り替える。(木下さん)

メール&ニュースチェック。(山田さん)

出社後すぐ業務に取り組むために、頭の中でシミュレーション。(中川さん)



Q ほかの人と仕事を
分担することも多いママ。

後輩に仕事を指示する
ときのコツは？

A 説明する
時間は
惜しまない

業務の
意図や目標を
ていねいに説明

「いちばん最初が肝心。セロからていねいに説明すると後が楽」(山田さん)
「その仕事の意味やなぜあなたにお願いしたいのか、頼む意義を伝えるよう心がけています」(七尾さん)
「曖昧な指示はNG。内容、締め切り、方法も明確に」(鈴木さん)

時産の
コツ11

業務の意図をきちんと理解してもらい、二度手間にならないようにするのが最短距離。普段から後輩を観察し、状況や性格、得意なことを把握しておき、だれに頼むかもしっかり見極める。

後輩の適性を見極めて依頼

「大きな仕事を丸ごと渡したほうが燃えるタイプなのか、常に細かくチェックして一緒に並走したほうが安心して前に進めるのかなど、部下を日ごろから観察しておきます」(青山さん)

経過報告を
こまめに聞く

「お願いしっぱなしにせず、フォローもしっかり」と。こまめに声をかけ「いつでも相談して」という姿勢を表します」(佐々木さん)

Q 日々の業務に追われて
新しい企画や
アイデアを考える
時間がとれません！

A 隙間時間に
考えて
効率アップ

時産の
コツ12

わざわざ時間をつくる必要なし、と合同時間を使って考えている人が多い。机に向かって考え続けるより短時間で集中するほうがアイデアが出やすいという声も。



Q 目の前の仕事を120%やっていたらアイデアは自然に思いつく。(清家さん)

Q ほかの業務に支障をきたすくらいなら、諦めてやれることをやる。(中澤さん)

Q トイレは最高のひらめきスポット。(内山さん)

Q 今できる最大限のことを考えればOK。限られた時間だからこそ、生まれる発想もあるはず。(佐々木さん)

Q 通勤中。歩くことで脳も活性化。(西村さん)

Q 昼休みも
仕事すべき？

A 仕事より
ランチで交流

時産の
コツ13

仕事派が多いと思いきや、ランチを職場や外部の人と食べるという人が7割。コミュニケーションや情報収集にあてて、仕事をスムーズに進める基盤づくりを。

Q 急な欠勤などで
仕事が予定どおりに進まず
周囲に迷惑をかけたときは
どうしてる？

A 信頼関係を
いかに
築くかがカギ

時産の
コツ14

子供の発熱など、急な欠勤はママにとっては日常茶飯事。日ごろから突然不在になっても周囲が困らないよう準備しておき、感謝の気持ちをしっかりと伝えて乗り切るしかない！

同僚が困っているときに腕の見せどころ

「不在になる理由を上司と同僚にきちんと報告。同僚が同じような事態になったときは積極的にヘルプを申し出ます」(西村さん)
「普段からめんどうな仕事を引き受けておくといざというときに助けてもらえます」(堀井さん)
「常にコミュニケーションをとり自分ができることを探そうに」(田村さん)



「社員食堂やお弁当が多いですが、職場の人と一緒に食べるように。仕事以外のことを話して気分転換をしています」(中川さん)
「飲み会になかなか参加できないぶん、ランチタイムは部下の悩みや愚痴を聞いたり、他部署のメンバーと話して意識の共有をしたりしています」(青山さん)

そもそも迷惑をかけないよう、前倒し命

「余裕をもって仕事を進めておけば、急に不在になってもチームが困ることはないはず。自分のスケジュールや関係者の連絡先も共有しています」(青山さん)

お礼&お詫びにプチギフトを

「期間限定の駄菓子など相手に負担にならないものを渡します。『ありがとう』とプリントされたチョコも使えます」(坂口さん)



ひとりで抱え込んでキャパオーバー



毎日を回すだけじゃ不十分。幸せな人生のための時間も優先してつくる！

「その他」の時産

仕事と家事と子育てで手一杯になりがちだけど、ちょっとした工夫で自分のための時間もつくる。

時産のコツ23 **Q** 家事代行は使っている？(ベビシッター含む)
A プロに頼むことで心にも余裕が



家事代行は定期的に、ベビシッターは必要ときにピンポイントで頼んでいる人が多数。掃除や洗濯はプロに頼んだほうが効率もいしきれいに仕上がる。

「夫と家事分担を試みたけれどイライラが募って、家事代行を頼むほうが夫婦関係も良好」(清家さん)

「ネットでシッターさんの特徴がわかる「キッズライン」がお気に入り」(小田桐さん)

時産のコツ24 **Q** 自分への投資は、何をしていますか？
A 身だしなみ&健康優先

働く女性として、妻として美しく健やかでいたいと、自分のメンテナンスには注力。まつげエクステやヘアトリートメント、ヨガやジムなどに通う人は多い。

- 1位 美容
- 2位 運動
- 3位 人と会う



「ポジティブであるための投資としてホットヨガやコスベルを。いやなことがあっても汗をかいたり、歌うことで前向きに」(青山さん)
「子育て&仕事の両立は体力勝負。週1の加圧トレーニングの時間は死守」(清家さん)
「髪が傷んでいると疲れて見えるため、ヘアトリートメントの時間は必須」(中澤さん)



子供を預けて、心も体もメンテナンス

時産のコツ25 **Q** 自分自身の時間がありますか？
A 隙間時間や早朝を活用

気分転換の時間がないと思いが詰まって仕事も家事も前向きに進められなくなる。合間の時間を活用したり、子供を夫に託したりして自分の時間をキープ。

諦めが必要。子供と過ごせる時間は今だけ (清家さん)



自分の時間より健康管理。(中澤さん)



「朝3時30分に起きて、趣味のお菓子づくりをしたり、近所をドライブ。リフレッシュ」(坂口さん)

子供の習い事などの1時間などを利用し読書。(山田さん)

時産のコツ26 **Q** 夫婦で会話する時間はありますか？
A 細切れでも必要！

忙しいと夫婦の会話は事務的な連絡だけになりがちだけど、信頼関係をキープして、お互いに心地よく時間をやりくりするためには意識的に会話することが必須

「晩ごはん&寝る前の会話と、1日1回の電話は死守」(西村さん)

通勤中や休憩時間にLINEで会話

「夫の興味がありそうな記事を見つけたらLINEするなど、毎日何かしらコミュニケーション」(金岡さん)

2か月に一度、子供を預けてデート
子供は親やシッターに任せてかたりの時間を確保。今後のことについてゆっくり話す時間」(上村さん)



行き当たりばったりだと自分磨きもままならない

そんなまで手が回らない！

時産のコツ27 **Q** 洋服を買いに行く時間がありますか？
A 店で悩む時間をカット！

試着の時間を削るべくお気に入りのブランドを指名買い。事前に欲しいものをチェックしおき、何着も試着して比較検討する時間を大幅に短縮！

パーソナルスタイリストに依頼

「雑誌で気に入った服を撮影した写真や好みを事前にメール。その後一緒に買い物へ。自分に合う服を提案してくれます」(堀井さん)

ネットでリサーチして狙いを定めてお店へ

「素材を触ってから決めたいので、隙間時間にネットでチェックしておき、週末にピンポイントで飛び込みます」(上村さん)

時産のコツ28 **Q** ワーキングママになって、時間の使い方がいちばん変わったことは？(複数回答)
A 人やモノに頼る！

便利家電を買ったり家事をアウトソーシングすることは、短期的に見ると出費だけれど、長期的には自分が理やかにいられる、仕事を続けるための必要経費に。

「将来を見通しながらかつて、自分ですること、人に頼むことを同時に判断する習慣は大きな時産」(青山さん)
「家事代行やベビシッター、保育園を目一杯活用。コスパを考え、家事は一切しないを徹底しています」(小田桐さん)

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は282~283ページにあります。
●この特集で使用した商品の価格はすべて、本体(税抜)価格です。