

仕事とプライベートの両立に向けて ～家事Tips編～

2023/9/11

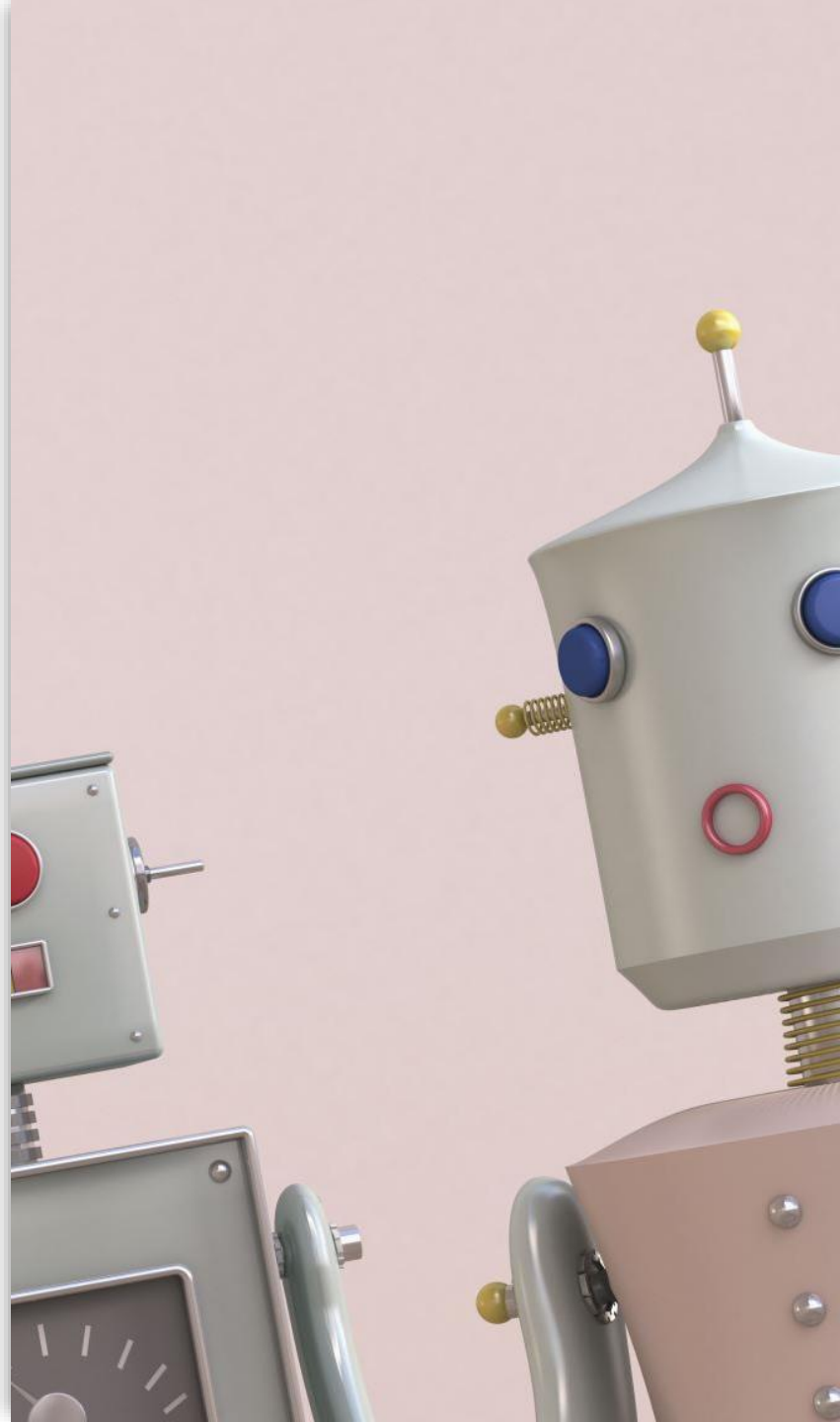
日本ロボット学会ダイバーシティ推進委員会

FRAUを通じた交流

- “FRAU”という女性ロボット研究者・技術者の交流が昨年秋から始まっている。
- オンライン懇親会やSlackで出てきたお悩み、Tipsを共有
 - 若手からベテランまで
 - 1つの話題が出るといろいろな人が話をする



その中からいくつかご紹介



仕事とプライベート両立に向けた悩み



家事の悩み

掃除が苦手

同じメニューが続く



両立の悩み

時間がない

睡眠不足

仕事とプライベートの両立に向けたポイント

心構え

- 両立は、なるよ
うになれの精神
- 完璧をもとめな
い
- 人に任せられる
ことは任せてよ
し。

働き方

- テレワークでな
んとか両立

男性育休

- 社内の男性育休
2人（期間は3か
月と1か月）、
引継ぎに留意し
た
- 男性が育休を論
文執筆の時間に
割いてしまう

家族の協力

- 夫に当事者意識
を持ってもらう
しかない
- 夫へアサーシブ
に伝える
- 子どもも戦力と
して動いてもら
う

家事の アウトソーシング

- 誰に頼む？
 - 業者・地域の団体に依頼
 - シルバー人材センター、ファミリーサポート
 - ベアーズ
 - 個人に依頼
 - とある掲示板から家政婦さんの情報を収集し、その後は人づて
- 利用の際のコツ
 - 1日に複数回来て家事してもらう
 - 苦手な家事だけ依頼する
 - 鍵をサービススタッフに預ける
 - サービススタッフとの信頼関係
 - サービススタッフは物を盗むことを嫌っている
 - トラブルになる元（貴金属の放置など）を排除
 - 完璧に家事してもらうことを望まず、足りない部分は自分で家事



献立・調理Tips

- 調理器具の工夫
- 献立苦手意識の払拭
 - 土井善晴さん「一汁一菜でよいという提案」
 - 汁物+メインの皿+ご飯
- レパートリー不足には名もなき料理で！
 - 原型から野菜かえ、かさまし、味変など
 - 食材+好みの味付け
- 便利調味料（味の決め手になるもの）
 - 「ウェイパー（今は上湯）」「ポン酢」
 - 「白だし」「めんつゆ」「納豆のたれ」
- 味付きの肉・魚を使用
 - 昆布出汁塩さば、豚の味噌漬け、鮭の西京漬け、ハンバーグ.....
- ミールキットは献立を考えなくてよい
- 素敵インスタページの紹介（モチベーションUP）



※2013年7月～2023年6月1日時点の Kit Oisixシリーズ累計出荷数



お助け家電・
お助けサービス

- 食洗機
- T-falのアイロン
 - しわがあつという間に!
- ヘルシオホットクック
- 高性能コンロ
- オイシックス



終わりに.....

- 無理せず、細くても続けられる工夫を
 - 倒れたら元も子もない！
- 文明の利器は取り入れよう
- 場所が離れていても情報交換
- 悩みを言ってみると、他の人の工夫もきける
- 1人で抱え込まず、みんなですべて解決していこう



Frauへの招待：QRコード



入ったら#generalで一言自己紹介をお願いします。