

在宅勤務、ITツール、家事代行

上手に使える気持ちに余裕が♪



新村家の

TIME SCHEDULE

～在宅勤務で心に余裕～

通勤時間がないぶん、余裕をもって
仕事に取り組み、家の雑務もすませられます。
在宅勤務は家族にとって嬉しい働き方です。

- 6:00 起床、朝食準備🍳
- 7:00 子どもを起こす、朝食🍳
子どもの身支度手伝い👧
- 8:00 長女登校
- 8:30 次女身支度、保育園に送る👧
起床、シャワー🚿
- 9:00 出勤🚗 仕事合間に
家事代行サービス
対応
- 17:00 終業🏠
- 18:00 保育園お迎え、夕食準備🍳
- 19:00 夕食、ゆったりタイム🍷
- 20:00 子どもと入浴🛀
- 21:00 長女の宿題を見たりなどリラックスタイム📖
- 22:00 寝かしつけ🌙
- 22:30 帰宅🚗
- 23:00 就寝🌙
- 1:00 就寝🌙

夫の帰宅が遅いため、平日はワ
ンオベ必至。さらに、園児と小学
生の年子育児でとても家事まで手
がまわらない——。そんな新村さ
んがキャリアをあきらめずにいら
れるのは、身のまわりの便利なサ
ービスやシステムを活用し、両立
しやすい環境を整えているから。
「得意な家事以外は手ばなし、片
づけは家事代行におまかせ。家電
やITツールも駆使し、効率的な
方法を追求しています」
さらに、定期的に在宅勤務を組
み合わせることで時間にゆとりが

夜型の夫とは
復職前に話し合い
ワンオベでも
仕事はできる！

新米復職ママに
アドバイス

便利家電や
外注はどんどん
使うべし

PROFILE

新村美香さん

(33歳/テックファーム勤務)
9:30～17:30の週5勤務
(希望すれば月の半分まで在宅勤務も可能)

家族

夫(35歳/ソーシャルゲームプランナー)、
長女(6歳)、次女(5歳)の4人家族
東京都在住。結婚7年目。「育休中は社会との
つながりが薄れ、不安に。働きつづけること
は、自分らしく生きるために大事なことだと
実感しました」



新村さん流アイデア1

ささやかな困り事こそ 家事代行と家電の遠隔操作機能を活用！

散らかったおもちゃの片づけ、日々感じる小さな不便…ついあとまわしになりがちな困り事は、外注サービスや家電の便利機能を使って解決！



エアコンの 遠隔操作で 帰宅直後から 快適な室温

遠隔操作できるエアコンで細かな気くばりが可能に。「子どもが先に帰宅するとき、部屋を暖めておけます。消し忘れの心配も解消！」

雑然としたリビングも、プロの手を借りればこんなにスッキリ。出しっぱなしのお菓子も1か所に収納。床も磨かれ、キレイな状態に。



BEFORE



家事代行サービスで 細かい片づけを手ばなす

昨年「CaSy」と定期契約し、2週に1度、在宅勤務のときに片づけを依頼。疲れて帰宅したときに部屋がキレイだと気分も爽快！

おもちゃが散乱し、お菓子も出しっぱなしで、部屋は散らかり放題…

AFTER



すっきり！

新村さん流アイデア2

既定のスタイルにとらわれない 効率的な方法は柔軟にとり入れる

キャッシュレス生活で家計簿を自動化。帰宅の遅い夫の夕食作りはやめるなど、合理的な発想をモットーに。「夫も納得しています」

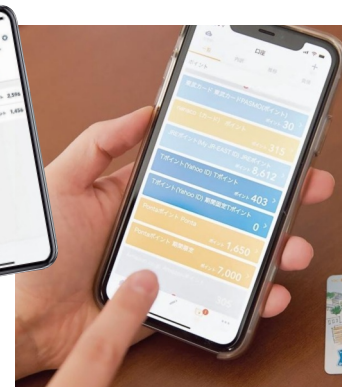


パパ
お疲れ♡

ポイント
管理も
自動入力♪

帰宅が深夜の 夫の夕食は 準備しない

夫の帰宅時間に合わせて再び食事の準備をするのは大変…。2人目出産後復職するタイミングで、夕食を自分ですませてもらうルールに変えた。



スキマ時間で
サクサク
管理



自動入力化で家計簿記入の ストレスがフリーに

家計管理は「マネーフォワード ME」を利用。「カードや銀行口座とひもづけることで自動的に更新され、手間が減りました」

新村さん流アイデア3

毎日ムダなく動くために 自分のメンテナンスも怠らない

毎日フルパワーで活動するためには、自分をいたわる時間も必要。「シートパックをしながらフットマッサージャーに入り、録画したドラマを見るのが、至福の時間です」

リラックス& メンテナンスが 元気の素

「父が医師だったので、医療系のドラマが大好き。一日の疲れをしっかりとリセットすることで、明日も元気に頑張れます」



疲れは
その日のうちに
リセット

子どもが体調不良時の レスキューは？

夫の都合がつかないときは在宅勤務を利用したり、実家の母にお願いします。「緊急時はファストドクターの夜間往診に助けられました」

⊕ ママが仕事を調整する

⊕ 母に来てもらう

⊕ ファストドクターに往診してもらう
(詳しくは69ページへ)