

朝

平日

Weekday

30分



家事をしながら オンライン講座を受講

スマホやパソコンで、心理学に関するオンライン講座を受ける。「聴くだけなので家事をしながらでも勉強ができ、時間を有効活用できます」。20分程度のスカイプ勉強会に参加することも。

スマホで聴きながら勉強

「朝食セット」で子供たちに 準備を任せる

冷蔵庫にはバターとジャム、ふりかけと佃煮をひとまとめにした「朝食セット」が。「子供たちだけでも家事ができるように工夫し、勉強時間を確保します」。



20分

子供が宿題を している間に 自分も勉強をする

「7:00~7:30は子供たちが宿題をする時間なので、ダイニングテーブルで一緒に本やノートを広げて勉強します」。1日のスケジュール確認なども、このタイミングで行う。



通勤時間も スマホで勉強

電車の中では、スマホをフル活用。「やる気や潜在能力を引き出すメソッドの『魔法の質問』に答えたり、心理学に関するメールマガジンを読んだりします」。本やノートを開かなくても勉強できるよう、工夫する。

15分でもムダにしない



15分



下河内優子さん
(43歳・金融・事務)

CASE 2

家事&育児の 合間に勉強時間を 確保!

ちょこちょこ

金

融会社で事務職を務める
下河内優子さんは、3人
の子供がいる。「仕事、家事、育
児で悩んだことがきっかけで、
2016年の春から心理学を学
び始めました」。

勉強を続けられるコツは、ながら勉強とスキ間時間の活用。「朝と夜は家事をしながらオンライン講座を聞き、通勤時間はメルマガで勉強。子供でも家事ができるように工夫するなどして、家族の協力を得ています」。16年は毎週講座へ通い、17年の8月には心理カウンセラーの資格も取得。「時間を上手に使って勉強したおかげで、子育てや仕事が楽しくなりました」。



下河内さんの24時間

PART2

なりたい
自分になる!

休日

Holiday

午前中だけ
集中!

家族が 起きる前に 読書&勉強

休日の勉強は「午前中だけ」と決めている。家族が起きるまでの静かな時間に、心理学系の本を読む。オンライン講座を聴いたり、受講者専用サイトへの書き込みを読んだりすることも。「家族が寝ている間に集中!」。

60分

「幸せの引き出しを開ける こころのエッセイ」(衛藤信之著/サンマーク出版)、「毎朝、自分の顔が好きになる」(内田裕士著/フォレスト出版)、「座敷わらしに好かれる部屋、貧乏神が取りつく部屋」(伊藤勇司著/WAVE出版)、「賢人たちの運命を変える質問」(マツダミヒロ著/かんき出版)

1分、3分、5分など すき間時間に やることリストを作成

わずかな時間を有効活用するため、1分、3分、5分などの「すき間時間にやることリスト」を作成。「メモを作れば、やり忘れもゼロ。時間が空いたらすぐに取りかかれます」。

1分でやれること

- ・メールチェック
- ・フェイスブックチェック & いいね!
- ・洗面所の蛇口磨き
- ・階段のハンディ掃除機がけ

3分でやれること

- ・メルマガや勉強になる記事の閲覧
- ・オンライン講座を見る
- ・友人のフェイスブックへコメント&書き込み

5分でやれること

- ・スケジュールの調整
- ・風呂場のカビ取り
- ・クローゼットの整理
- ・壁の水拭き

10分でやれること

- ・オンライン講座を机に座って見る
- ・換気扇の掃除
- ・読書
- ・玄関の掃除

下河内さんがしないこと

× 家事は 一気にしない

毎朝やっていた床掃除はルンバとブラーバにお任せ。洗面台やトイレなどの掃除は一気にやらず、すき間時間に少しずつ済ませてきれいをキープ!



時短家電をフル活用!

× テレビはダラダラ見ず、 見たい番組だけ録画する

ダラダラとテレビを見る習慣をなくし、見たい番組だけを録画して楽しむ。「夕食時や休日の夜など、時間を決めています。その分、勉強をしたり本を読んだり、スキルアップの時間に充てられます」。

× ネットサーフィン をしない

「動画サイトやインスタグラムは、「1日15分だけ」など、マイルールを設定。ムダなネットサーフィンは極力しないように、いつも気を付けています」

昼

15分ほど仮眠。脳を休めてパワーチャージ

昼食後、時間があるときは職場の休憩室で10~15分ほど昼寝をして、午前中の疲れを取る。「頭がスッキリし、午後からの仕事にも集中して取り組みます」。

夜

野菜は冷凍保存し 子供でも 調理可能に

調理中に余った食材は小さくカットし、ファスナー付き保存袋に入れて冷凍保存。「時短調理に役立つ上、子供たちでも簡単に味噌汁を作ることができます。家事はひとりで抱え込まず、夫や子供の協力を得る」。

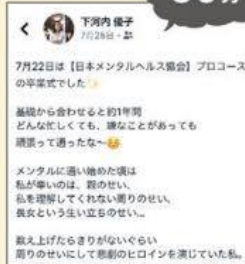


一気にカットで時短!

60分

就寝前に オンライン講座を受け フェイスブックに投稿

子供が寝た後、オンライン講座で学んだことや、子育てについて感じたことを振り返る。「心理学の復習と自分自身の備忘録として週に1~2回、フェイスブックに投稿。子供が寝た後なので、集中できます」。SNSへの投稿で、モチベーションもアップ。



2017年8月に資格取得!

週1回

資格講座を受講中 はレポートを作成

心理カウンセラーの資格取得講座に通っていたときは、毎週レポート提出があった。「空き時間に少しずつスマホのメモに書きためておき、提出日の前夜にまとめていました」。

