

親子すまいかた教室

暮らしの中の家事の役割

監修 田園調布学園大学 山崎さゆり さん

現代の家事

毎日の生活の潤滑油（じゅんかつゆ）ともいえる家事。

昭和20年代までは、家電製品などはほとんどなく、人の手作業で行っていました。

たとえば、今はごはんを炊くには、お米と水の分量を量って炊飯器に入れスイッチをポンッと押せば炊けますが、炊飯器のなかった時代はかまどに薪（まき）を入れて火をおこし、ごはんが炊けるまでの火加減の調節が欠かせませんでした。

しかし昭和30年代以降、国の経済が豊かになるにつれて炊飯器や掃除機、冷蔵庫などの家庭用電化製品が普及し、人の手で行う作業が簡単になり、家事にかかる時間や労力が大きく減りました。

同時に住まいもまた、今まで薪を置いてあった場所は必要なくなったり、洗濯機を置く専用の場所ができたりと、大きく変化したのです。

一方、住まいの中で行われていた家事のやり方が変わっただけでなく、お店の惣菜やレトルトなどのような調理済み食品、使い捨てで洗濯の必要がない紙おむつやハウスクリーニング（掃除屋さん）にみられるように、家事そのものが商品として買えるようになりました。

このように近年は家事を効率よく行うための機械化・商品化が進み、これに伴って住まいも計画されつつあります。しかし反面、子どものしつけや病人の介護などの人に関わる家事の分野では、機械を使ったりお金を払って家族以外の人にやってもらうだけでは限界があり、家族がどのようなかたちで関わっていったら良いのか、いろいろな意見が飛び交っています。



家事の意味

家事は単にやらなければならない仕事というだけではなく、生活していくための技術や文化を伝えるという、大切な役割を担っています。たとえば、子どもたちは親の暮らしかたを見て、食事のときの作法や食べ方、季節の料理、近所の人との付き合い方やしきたりなど身につくようになるでしょう。また、それぞれが日中別々の場所で過ごすことが多い現代の家族において、家事を協力して行う時間はコミュニケーションの機会として大事な意味ももちます。こうして、みんなが協力して家事をしやすい住まいのあり方を考えることがとても重要となって来ます。

一方、家事にかかる労力は機械化や商品化によって少なくなってきましたが、その分、さまざまな選択肢が増えたことで、三つめの家事である管理や計画の仕事はより複雑になってきています。街で売られている家電製品、生活用品、加工食品や様々な便利と言われるサービスのどれをどれだけ生活に取り入れるのか、いろいろな面から考えて判断していくことが必要です。たとえば、家計のバランスや今必要かどうかだけでなく、心身の発達・健康面や家族関係への影響、さらには環境破壊との関連も考えていく事がこれからは特に大切になってくるからです。そしてその結果、どのようなモノ・サービスを家庭に取り入れるかによって、住まいのあり方も変わってきます。

このように、家事の持つ意味をさまざまな角度からみていくことが、今求められているのです。

心豊かなスローライフのための情報誌

木族の家通信 No.75

2015年1月1日号（毎月1日発行）

家族が集う木の住まい
株式会社 **木族の家**
きぞく KIZOKU NO IE

毎日続けられる身近な省エネ術

キッチンの省エネ

料理からあとかたづけまで新年も省エネはウメェ〜！

コツ1 スープなどの加熱はかき混ぜながら

今年も電子レンジでかきこく省エネを。例えば、ご飯は電気炊飯ジャーで長時間保温するよりも電子レンジであたため直すほうが省エネに。また、食材の下ごしらえなども鍋ではなく電子レンジで。液状のものなら、丸い容器に入れて、途中でかき混ぜましょう。そのほうが加熱時間の短縮になり、加熱ムラを抑えることができます。



コツ2 食材は細かく刻んで時短を

食材は熱が通りやすいよう細かく刻みましょう。加熱時間を短縮でき省エネになります。また、缶詰めなど調理済みの食材を上手に使う方法も。フライパンや鍋で加熱するときは、フタをかぶせるほうが熱効率はアップします。さらに、フライパンや鍋は底などの水分を拭き取ってから加熱すると、ムダなエネルギーを使わずに済みます。



コツ3 食器洗い乾燥機も余熱利用を



食器洗い乾燥機は、手で洗うよりも省エネになります。ただし、食器の数が少ないときはエネルギーをムダに使うので、食器はある程度まとめて洗きましょう。また、食器の汚れは、食器洗い機に入れる前に拭き取っておくと汚れが落ちやすくなります。さらに、洗浄が終了したら、スイッチを切って余熱だけで乾かす省エネ方法も。

コツ4 電気ポットは省エネ性に優れたものを

寒い時期は、電気ジャーポットがとくに活躍します。最近のポットは省エネ性が高まっているため、古いタイプを使い続けるより買い換えが省エネに。例えば、長時間保温することが多い家庭は、断熱性を高めた魔法びんのようなタイプがおすすめです。その場合もタイマーをうまく利用して、保温時間はできるだけ短くしましょう。



コツ5 冷蔵庫は設定温度を下げて冬バージョンに

冬は冷蔵庫で冷やす食品が少なくなります。そこで、庫内の設定温度は「弱」に下げ、消費電力量も少なくしましょう。また、室温が低いこの季節は、庫内の整理整頓に向いています。その際は室内でも保存できるものがないか確認を。庫内の棚は奥まで見通すことができ、食材が取り出しやすいよう、真ん中をあけておきましょう。



