

暮らしの通信

テレワークの
 ある日常

働く「を」考えた これからの住まい



家族全員がストレスなくすごせる、家庭の中のワークスペースとは？

新しい働き方として、テレワークが急速に浸透しています。自分または家族の誰かが自宅でお仕事という光景も、めずらしいものではなくなりました。今回は、自宅にテレワーク空間を作る時のコツについて考えてみましょう。



テレワークはどこで行う？

納戸や利用しなくなった子ども部屋は、ワークスペースへのリフォームに最適。また、寝室の二画を利用するのもおすすめです。ほかの生活空間から区切られていて、日中ほぼ利用されることのない寝室は、実はお仕事にも向いています。ただし、睡眠前には仕事の資料やパソコンをしっかりと片付けて。くつろぎの時間に仕事の空気を残さないよう気をつけましょう。



隠す収納で集中できる空間を

リビングなど、生活の中心となる場所をワークスペースにする場合の問題点は、集中力が削がれてしまうこと。生活用品が目に入れば、やはり気が散ってしまいます。そんな時は、「隠す収納」を活かした部屋作りで視界をスッキリ。オフの時間には、今度は仕事道具をしっかりと隠して、メリハリをつけてください。

フォームするのもおすすめです。収納の棚板を活かしてデスクとして活用するなど、アイデアは様々。扉を閉めるだけでワークスペースごと、隠れるようにしてしまえば、サッとオフに切り替えできて便利です。

疲れた時に癒してくれる緑も忘れないで。ぜひ目に入るところに観葉植物を。「仕事」と「暮らし」の区切りをしっかりとつけて。オン／オフを切り替えできる空間作りがポイントです。



暮らしメモ

オンライン・ミーティングのよくあるお悩みに

家族の誰かがオンライン会議、またはオンライン授業中、——そんな時、気になるのが生活音や窓からの騒音。少しの生活感も「ご愛嬌」とも言われますが、気になって仕事や勉強に打ち込めなくなつては困ります。ここではオンライン中の雑音対策を紹介しましょう。

●ヘッドセットを使う

パソコン内蔵のマイクは音を広く拾う傾向があるので、雑音が入りがち。気になる方は、聞き取りやすく、会話に適したヘッドセットを使ってみて。

●家庭ではルール作り

話しかけない、ワークスペースに立ち入らないなど、家族の間で会議／授業中のルール作りをしておきましょう。家族全員が快適にすごすために、それぞれ譲り合うことも大切です。

●窓からの騒音に注意

家庭内でどんなに気をつけていても、車の騒音やペットの鳴き声、工事の音などが外から飛び込んでくる……、こんな時は窓からの騒音対策を。防音シートや遮音効果のあるカーテンがおすすめです。また、内窓を取り付ければ、防音効果はさらにアップ。ぜひお試しを。



力を抜いて「家ごはん」。 適度なサボりを当たり前前に

外出自粛の日々が続く、家族が家にいる時間が増えると、あわせて増えてしまうのが家事の負担です。特に、食事の準備は軽くありません。「家ごはん」は素敵なことですが、毎日3食、延々と続いては……。

これからの家事は、しっかりとやりすぎて疲れてしまわないように、ほどよく「手を抜く」ことを当たり前前に。作り置き、手抜き大活用の「家ごはん」スケジュールで回していきましょう。

たくさん作って何度も食べる

食事ごとに1からレシピを考えるのではなく、たくさん作って、何度も食べましょう。朝食で作ったものは、昼、夜にも。

2食目、3食目はアレンジで

たくさん作ったら、次はアレンジを加えて。これで飽きずに楽しめます。

また、「家事は家族みんなでするもの」という意識も大切です。自分だけでなく、家族を必ず巻き込んで！



大活躍! いつもの野菜で アレンジアイデア

茹でブロッコリーを常備しよう

小房に分けて塩茹で2分。ざるに上げ、粗熱がとれたら冷蔵庫へ。



ほかにも……
●刻んでパスタの具に
●ウインナー、ベーコンなどの加工食品と炒めて

にんじんしりしりバリエーション

刻んだにんじんを油で炒め、だし、しょうゆ、塩などで味付けするのが基本。様々な追加素材で違いを楽しんで。



暮らしのレシピ

今が旬!
おいしい春野菜を食べよう



この季節ならではの、みずみずしく栄養たっぷりな春野菜。おいしい時期に、おいしいレシピでたっぷり召し上がれ。

春野菜とあさりのガーリック炒め

▼材料(2人分)

あさり(砂抜き) …… 300g
スナップえんどう …… 10個
芽キャベツ …… 8個 新玉ねぎ …… 1/2個
にんにく …… 1片 酒 …… 大さじ3
オリーブ油 …… 大さじ1 塩・こしょう …… 適量

▼作り方

【準備】芽キャベツは根元の部分を軽く削ぎ、外葉を1〜2枚はがす。さらに根元に十字の切り込みを入れる。スナップえんどうは筋を取り除く。新玉ねぎはくし切り、にんにくはみじん切りしておく。

- 1 フライパンにオリーブ油、にんにくを入れてかおりが立つまで弱火で加熱する。
- 2 ①に新玉ねぎ、芽キャベツ、スナップえんどうを加え、中火でさっと炒める。
- 3 ②にあさり、酒を加えてふたをし、蒸し焼きにする。約3分で火を止め、塩、こしょうで味を調える。

春野菜のミネストローネ

▼材料(4人分)

スナップえんどう …… 8個
新玉ねぎ …… 中1個 新キャベツ …… 3枚
新じゃがいも …… 1個 ベーコン …… 2枚
水 …… 400ml トマト水煮(缶) …… 400g
固形コンソメ …… 1個 ローリエ …… 1枚
オリーブ油 …… 大さじ1 塩・こしょう …… 適量

▼作り方

【準備】スナップえんどうは筋を取り除いて半分にカット。新玉ねぎ、新じゃがいもは皮を剥き1cm角にカット。新キャベツ、ベーコンは食べやすい大きさにカット。

- 1 フライパンにオリーブ油を入れて中火で加熱し、新玉ねぎとベーコンを炒める。火が通ったら新じゃがいも、スナップえんどう、新キャベツを加え、しんなりするまで炒める。
- 2 ①に水、トマト水煮、固形コンソメ、ローリエを加え、中火で5分ほど煮込む。塩、こしょうで味を調えてでき上がり。

暮らしのヒント

生活リズムを朝食で整える

不規則な生活を正す「毎日の朝ごはん」

生活スタイルに変化があると、毎日の生活のリズムも乱れがち。不規則からくる不調をリセットするには、規則正しく朝食をとることが大切です。「体内時計」の調整に効果があると言われていたのはたんぱく質。糖質(炭水化物)とあわせて、意識してしっかりとることを心がけてください。



暮らしのワンポイント

注目のタッチレス水栓、どんな効果が?

感染症対策だけじゃない。汚れにくく、節水効果も

センサーに手をかざすだけで水が流れ、止めるときもかざすだけ。ハンドルに触らずに吐水/止水ができるタッチレス水栓が大人気です。感染症対策として注目を集めていますが、ほかにもメリットが。キッチンでは、調理中の手で蛇口を触る必要がないから便利で衛生的。また、止水が簡単なのでから節水効果も。ムダな出しっぱなしがありません。