

特集：「共働きほどお金が貯まらない!？」説

働く女性のための  
ライフスタイル実用誌

# CHANITO

ラクして/  
ちゃんと

12 December 2014  
定価540円

カバーインタビュー  
伊東美咲さん

別冊付録

来年こそはちゃんと貯めよう!

忙しくても  
これなら続く♡

シンプル家計簿  
2015

レシートを  
写すだけで  
OK!

月イチ  
集計で  
OK!

み〜んなが味方してくれる!  
職場の女子にモテる服

夫婦でお金の話をしない

何にいくら使ってるのか分からない

お仕事 家事 じぶん時間  
ダンドリーナの  
密着! 24時間

すぐ出来て飽きない!  
今年のヘビロテ鍋  
年末年始の  
ほめられるお取り寄せ  
大人がハマる  
少女まんがカタログ

検証!

# 共働きほど お金が貯まらない! 説

実例 モノが多いのにシンプルな部屋

ワタナベマキさんのクリスマスメニュー  
失敗しないマイホームの選び方&買い方

もしかして私、プチうつ!?





# いつもキレイで穏やかなお母さんでいること、それが自分にとって大切なんです

## 履歴書

氏名 下田 なぎさ (32歳)

家族構成 夫(34歳)と長男(3歳)



仕事内容 (株)オンズホールディングス勤務。総務部秘書・広報課に所属している。

年	出来事
2004年	入社、住宅ローンと扱うローン課に配属
2010年	入籍♡
2011年	長男を出産、1年半の育休へ
2013年	復職 総務、広報、社長秘書を兼任 新規事業の保育園開園のプロジェクトチームの一員に抜擢

特技 よく食べること。主人の作ったごはんをおいしそうに食べるので、作りがいがあるみたい(笑)。

趣味 美容。子どもたちからメイクに興味しんしん。人にメイクをしてあげるのも好き。

美の秘訣 肌のケアはもちろん、ストレスをためこまないことを意識!

座右の銘 「気にしない」

同僚の評判 「忙しいなかお願いしても快く引き受けてくれるので、頼みごとをしやすいです。マイデパートも豊富で楽しいです」

近所の美容室は、下田さんの行きつけ。子どもも気がねなく連れていける安らぎの場。



優先順位を決めて  
できなくても気にしない

不動産会社で働く下田さん。育休前は住宅ローンを担当し、ときには夜遅くまで勤務していました。復職時に異動し、現在は総務や広報、社長秘書を兼任、新規事業の保育園の運営にも携わっています。「保育園事業は、実際に子どもを保育園にあげて働いている自分の経験が活かせるので、やりがいを感じています。名古屋の保育園では、自分の経験に加え、ママ友の願望も参考にしました。オムツなどを園で準備し、毎日手ぶらで通園できるサービスはとても好評。朝の準備に追われないぶん、子どもと過ごす時間がふやせるようになったと好評です」

下田さんが心がけているのは、家族とは笑顔で楽しく過ごすこと。「モットーは、頑張るけど頑張りすぎないこと。家事と仕事の両立にはわりきりが大切だって聞いてから、なんでも完璧にしようとするのをやめました。心の余裕がなくなってしまうすよね。まずは優先準備を決めて、たとえすべてをできなくても気にしません。結果オーライだったらいいかな、と。幸い主人が家事が得意なのでいつも助けてもらっています」

楽しみは、月1〜2回のペースで通っている美容エステ。「美容が好きなのもあるんですけど、息子のためにいつもキレイで穏やかなお母さんでいたいと思っています。美容はそのためのリフレッシュ。それが、私にとって大切なことなんですよね」



## 下田さんの時間割

- 5:50 **起床**  
メイク、コテで髪の毛を巻くなど身支度。
- 6:40 **朝食準備**  
作り置き・冷凍していたご飯やおかず、生協の総菜などで用意。
- 7:00 **家族で朝食**
- 7:20 **子どもの準備**  
連絡帳記入、保育園バッグの中身のチェックをして玄関に準備。
- 7:30 **夕食の準備**  
炊飯器のセットをしたり、夕食のおかずを冷凍室から冷蔵庫へ移す。
- 7:55 **出勤**  
子どもは夫が保育園へ送る。
- 8:05 **通勤**  
車内で生協の注文をしたり、エステのお得クーポンをチェック。
- 9:00 **オフィス到着、始業**  
社長のスケジュール確認。
- 10:00 **メールのチェックと返信**
- 12:00 **ランチ**  
会社周辺で同僚と。
- 13:00 **ミーティング**  
保育園チームと打ち合わせ。
- 14:30 **議事録作成**
- 15:00 **来客**  
社長秘書も兼任しているため、来客の対応もする。
- 17:00 **残務処理**
- 18:00 **退社**
- 19:00 **お迎え**  
駅から徒歩5分ほどの保育園にお迎え。
- 19:25 **帰宅**
- 19:30 **洗濯機のスイッチを押す**
- 19:40 **夕食準備**  
朝、冷蔵庫に移したお肉や野菜を温める。
- 20:00 **子どもと2人で夕食**
- 20:20 **片づけ。洗濯ものを干す**
- 20:40 **入浴**  
平日のスキンケアは、オールインワン化粧品でなるべく簡単に。
- 21:15 **掃除**  
平日はお掃除ワイパーで簡単に床掃除。  
(週末に念入りに掃除)
- 21:30 **子どもの寝かしつけ**  
(起きられたら起きる。  
疲れて一緒に寝てしまうことも)
- 22:00 **夫帰宅**  
夫の夕食準備。
- 22:20 **自由時間**
- 23:40 **就寝**



## 「母としての経験が仕事を通じ形になりやがいを実感！」

現在、総務や広報、秘書業務ほか、一般業務として電話対応からお茶出しまでこなす下田さん。育休から復帰後は、以前と違うフィールドにとまどったものの、保育園の運営メンバーとして大活躍。



### 下田さんの意見が反映された保育園

下田さんが立ち上げから携わった名古屋の保育園「AIARU terasuかわな」。「オムツなど、通常は準備が必要な荷物が足りない手ぶらで保育」やお昼寝用のコットなど、私が「あったらいいな」と思うサービスを提供できました



## ダンドリナーのON



下田さんが入社したのは10年前。当時は会社はまだ若く、下田さんは初めての女性社員だったそう。現在は、女性いっばんの古株。子どもがいる唯一のスタッフとして仕事で意見が求められる存在になっている。さらに、ママの先輩としても妊娠中の同僚から相談を受けることもあるそう。



## 「家事はもともと苦手…夫に怒られながらも日々頑張ってます！」

「掃除や洗濯は苦ではないけど、料理がちよっと…」という下田さん。疲れたときは料理が得意な夫に頼りがちだが、夫も忙しいときはさすがに怒られてしまうこともあるそう。現在は夫婦でうまく分担中!



帰り道の商店街で買い物ときには総菜で手抜き!

帰り道の商店街で食材を購入。たまに総菜などに頼り、頑張りすぎないように自分でバランスをとっている。

帰宅したらすぐに夕飯作り

下ごしらえは朝のうちに

食事は、週末に作りだめて冷凍し、朝冷蔵庫に移して解凍しておいたマイ冷食と、夫の作り置きをフル活用。



使いやすく整理整頓されたキッチンは、時短効果もありそう!



息子のお迎えに朝の送りは夫におまかせ

朝の送りは夫、迎えは下田さんが担当。保育園に着くなり、下田さんに抱きつく息子の姿に「疲れも吹き飛びます」。



保育園の連絡帳は育児日記がわり。「たまに読み返し、成長にジーン!」





# ダンドリーナがOFFのために やめたこと 始めたこと

始めたこと

## ランチクーポンの活用

ランチクーポンを利用し、気分転換もかねておトクなランチを堪能！「会社にお弁当を持っていくこともありますが、主人が作ってくれたときだけです(笑)」



始めたこと

## 困ったときは家族に頼ること

「すべてを完璧にしようとするにつらくなるんですよね。息子のためにも私が笑顔でいたいので、家族にも頼りながら、仕事と家事を両立しています」



やめたこと

## ジェルネイルショップに通うこと

以前はサロンに通っていたが、通う時間を節約するためジェルネイルのキットを購入し、自分でケア。ジェルネイルは水仕事にも強いところが◎。



やめたこと

## テレビのダラダラ見

独身時代は、帰宅後ドラマ三昧だったが、「今は時間を有効利用するために、息子とDVDを見るととき、夫と一緒にドラマを見るとときしかテレビをつけません」



# ダンドリーナのOFF

「独身時代から美容が大好き 今いちばんの安らぎです」

好きが高じて美容学校に通ったこともある筋金入りの美容愛好家。忙しい現在も美容は切り離せず、「夫に協力してもらい、時間を作っては、エステやまつげエクステに通っています」。



クーポンを活用しておトクに♪

お気に入りのメイクアイテム



短時間で効果抜群 スキンケアアイテム



オフィスでもケアは忘れない！



長年の美容通で洗練されたケア&メイクアイテムがズラリ！ 今のお気に入りはマッサージ効果もある電動ファンファンクション。乾燥しがちなオフィスにも保湿アイテムを常備している。

子どもが寝たあとは、スマホでエステのクーポンを検索。いいところが見つかる和幸福。

下田さんの自由時間のヒミツ

## 夫とお母さんのサポート！



料理上手の夫がおかずを作りおき！

「夫は家事がひとりでできるし、私よりも料理上手(笑)。常備菜を作り、おつまみアレンジまでしてくれます」

忙しいときはお母さんにお願い！

下田さんのお母さんは、仕事帰りに下田さん宅に気楽に寄ってくるそう。子どものお迎えをお願いすることも。



# Family

家族がそろう時間は短いからこそ大切に

家事が一段落して寝かしつけるまでのあいだ、子どもと一緒にDVDを見ることも。平日一緒にいられる時間が短いのでコミュニケーションを密にとる。

